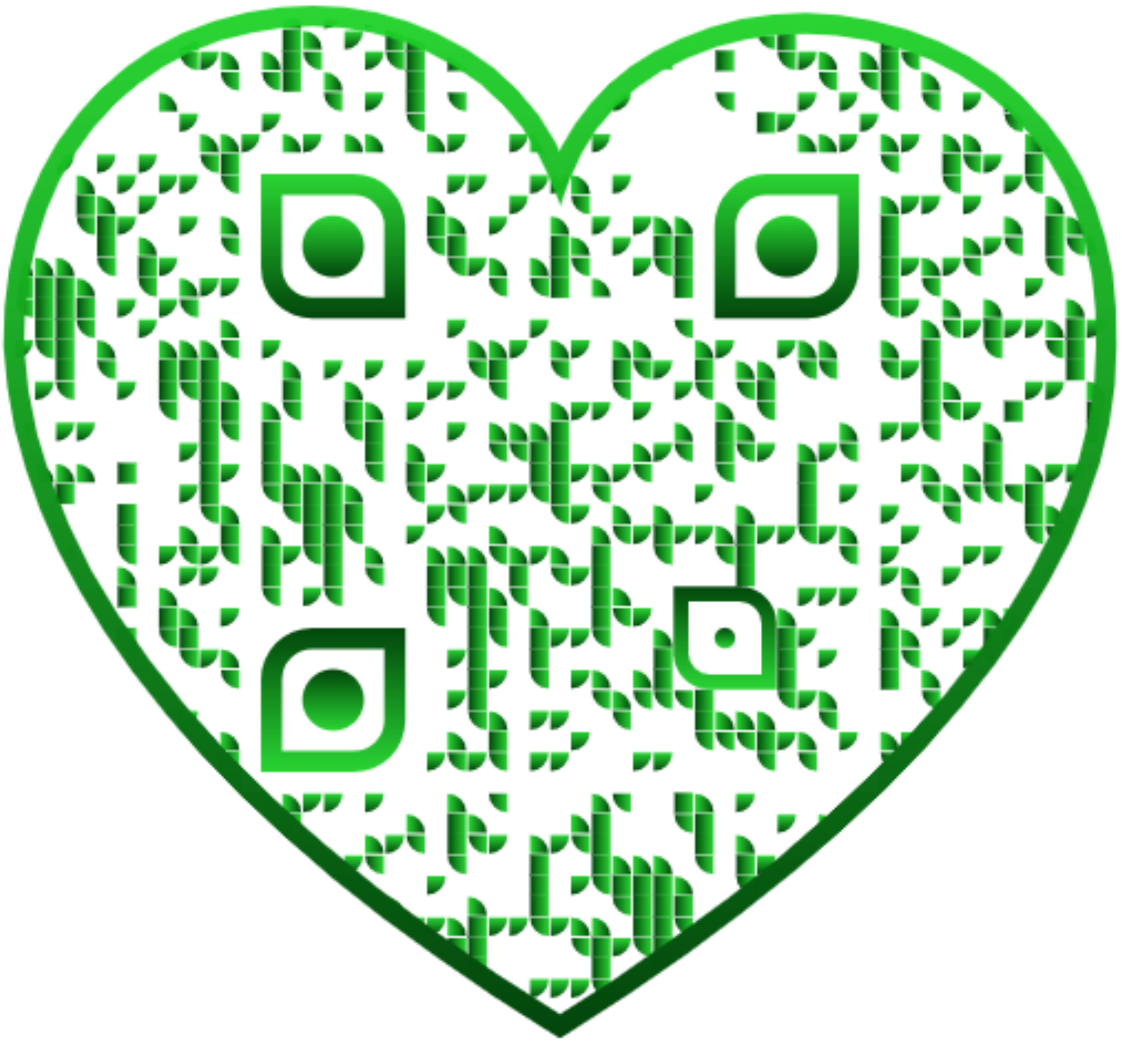
Les Crêpes de Sophie

SOPHIE DUDEMAINE

PHOTOGRAPHIES DE
PHILIPPE EXBRAYAT

Minerva



Sophie Dudemaine
L'Art de Vivre Gourmand

Partez à la découverte de l'univers gourmand de Sophie :
ses livres, recettes, conseils, cours de cuisine, produits gourmets
et une chaleureuse maison d'hôte normande.

www.lamaisondesophie.com

Sophie Dudemaine
La Maison de Sophie
14950 Saint-Étienne-la-Thillaye
Tél. 02 31 65 69 97

Connectez-vous sur :
www.lamartinieregroupe.com

Conception graphique : Studio La Martinière Groupe
Mise en page : Éditions Eric Koehler

© 2001 Éditions Minerva, Genève (Suisse)
ISBN : 978-2-8307-0623-9
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction,
sous quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.

Les Crêpes de Sophie

SOPHIE DUDEMAINE

PHOTOGRAPHIES DE
PHILIPPE EXBRAYAT

Minerva

SOMMAIRE

Les conseils de Sophie 9

Les crêpes salées

Crêpes complètes **16**
Crêpes aux calmars sautés **18**
Crêpes aux lardons et aux œufs brouillés **19**
Crêpes aux champignons et à la poitrine fumée **22**
Crêpes aux lardons et aux cèpes **24**
Crêpes à l'andouille et aux pommes **25**
Crêpes au saumon à la cressonnière **28**
Crêpes aux figues et au jambon cru **30**
Aumônières de chèvre aux poires **31**
Blinis d'aubergine au cumin **34**
Aumônières de sole à l'oseille **36**
Aumônières de brandade de morue **37**
Aumônières de Saint-Jacques au curry **38**
Petites aumônières au céleri et aux carottes **39**
Crêpes tartare et jambon **42**
Crêpes à l'anguille fumée **44**
Aumônières aux moules et aux poireaux **45**
Crêpes à la sardine **48**
Crêpes au jambon et aux oignons **50**
Crêpes Monsieur **51**
Crêpes de volaille à la mimolette **54**
Crêpes aux quatre fromages **55**
Crêpes aux asperges et aux œufs de saumon **56**
Crêpes aux épinards et au parmesan **57**
Crêpes à la chakchouka de mamie Gilberte **58**
Crêpes Saint-Jacques aux endives **60**

Crêpes au saumon fumé et aux œufs de lump **61**
Crêpes au roquefort **64**
Crêpes aux crevettes et au crabe **66**
Crêpes au pamplemousse et aux crevettes **67**
Crêpes à l'artichaut et aux champignons **70**
Blinis au bacon **72**
Blinis de pommes de terre **73**
Blinis au saumon mariné **76**
Lasagnes d'endives et de jambon **77**
Lasagnes de haddock **80**
Lasagnes à la viande **81**
Lasagnes au veau **84**
Lasagnes savoyardes **85**

La crêpes-partie **88**

Les crêpes sucrées

Crêpes aux pommes flambées **94**
Crêpes au café et au chocolat **96**
Crêpes aux figues **97**
Aumônières aux noix et aux raisins **98**
Aumônières à la compote de fruits et au caramel **99**
Crêpes à la confiture d'abricots **102**
Crêpes aux fruits confits **104**
Crêpes suzette façon Sophie **106**
Aumônières exotiques **108**
Crumpets au Nutella **109**
Crêpes aux poires et à la cannelle **112**
Aumônières au chocolat et aux amandes **114**
Crumpets à la marmelade d'orange **116**
Pancakes façon pain perdu **117**

Pancakes à la confiture de fraises **120**
Fondue de pancakes au pralin **122**
Pancakes de poires au vin **124**
Pancakes aux pommes **125**
Crêpes à la mousse au chocolat **126**
Crêpes au chocolat et aux poires **127**
Crêpes au riz **130**
Cornets aux fruits rouges **131**
Crêpes à l'ananas et au coco **132**
Cornets de melon et de prunes **134**
Cornets à l'ananas et à la banane **135**
Cornets mont-blanc **136**
Crêpes à la bourdaloue **138**
Crêpes soufflées au Grand Marnier **139**
Crêpes soufflées aux pommes et au champagne **140**
Crêpes Strudel **141**
Cornets Melba **144**
Crêpes à la banane **146**
Crêpes au citron meringuées **148**
Crêpes pie à la rhubarbe **150**
Pudding de crêpes **151**
Clafoutis aux fruits **152**
Charlotte de crêpes au chocolat **154**
Tarte aux fraises **156**
Tarte au chocolat **158**

Petit lexique culinaire **159**

LES CONSEILS DE SOPHIE

De cake en crêpe, mon objectif est de vous rendre la vie plus facile. Voilà pourquoi vous trouverez tout au long de ce recueil bon nombre d'astuces et de conseils, qui vous permettront de passer plus de temps à table que devant le fourneau…

Tout d'abord, une bonne mise en place, c'est la moitié du travail réalisé. Commencez par lire la recette du début à la fin, préparez la liste de vos ingrédients, achetez-les et préparez les ustensiles nécessaires sur votre plan de travail.

Comment préparer la pâte à crêpes ?

Rien n'est plus désagréable que de convertir les centilitres en décilitres ou de chercher un doseur dont les graduations correspondent aux indications des recettes. J'ai résolu le problème en employant la balance électronique Oasis de chez Tefal. Grâce à sa mesure des liquides en centilitres et en décilitres, je ne me pose plus de questions. Le plaisir de cuisiner est précis au gramme et au centilitre près.

À offrir ou à se faire offrir absolument.

Vous pouvez préparer votre pâte soit à la main, dans un saladier, soit au mixer.

Si vous utilisez un saladier, suivez la recette. Avec un mixer, mettez toujours le liquide en premier, il se mélangera mieux à la farine. Préparez toujours la pâte à crêpes avec du lait chaud, cela vous évitera les grumeaux et le temps de repos.

Comment conserver la pâte à crêpes ?

Gardez vos bouteilles d'eau minérale en plastique vides de 75 cl et de 50 cl.

Doublez votre quantité de pâte ; versez-la dans les bouteilles sans les remplir complètement et mettez-les au congélateur.

Le jour où vous décidez de faire des crêpes, vous n'avez plus qu'à sortir une bouteille du congélateur le matin pour le soir et à la laisser décongeler à température ambiante ou si vous êtes pressés, mettez directement la bouteille dans une bouilloire électrique remplie d'eau chaude. Servez-vous directement de la bouteille, que vous aurez préalablement secouée, pour verser la pâte dans la crêpière.

Si vous ne désirez pas congeler la pâte, sachez qu'elle se conserve au plus 48 heures au réfrigérateur.

Comment faire les crêpes ?

Avant d'entamer toute cuisson de crêpes, préparez un petit bol d'huile de tournesol et une demi-pomme de terre dans laquelle vous piquerez une fourchette côté peau, ou un morceau d'essuie-tout.

Graissez légèrement la crêpière à l'aide d'une feuille de papier, d'un essuie-tout ou d'un pinceau en silicone. Posez-la sur feu moyen.

Attendez qu'elle soit chaude. Graissez la poêle entre chaque crêpe. Versez le contenu d'une petite louche de pâte dans la crêpière en la faisant tourner de façon à en napper régulièrement le fond.

Pour les crêpes classiques, cuisez la crêpe 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit prise au-dessus et dorée en dessous.

Pour les blinis, les pancakes et les crêpes superposées, cuisez-la de 3 à 4 minutes.

Retournez votre crêpe à l'aide d'une spatule à crêpes (indispensable) et poursuivez la cuisson de 1 minute pour les classiques et de 2 minutes pour les blinis et autres crêpes épaisses, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées de l'autre côté.

Ne faites pas cuire vos crêpes à feu vif, les bords noirciraient.

Empilez vos crêpes sur une assiette et posez une feuille d'aluminium par-dessus : l'aluminium les garde chaudes, elles ne sèchent pas et restent ainsi moelleuses.

Comment conserver les crêpes ?

Autant la congélation de la pâte à crêpes est efficace, autant la congélation de la crêpe par elle-même n'est pas souhaitable.

Conservez donc les crêpes en bas de votre réfrigérateur, au plus 72 heures, enveloppées dans du papier aluminium, en intercalant à chaque fois une feuille d'essuie-tout.

Comment réchauffer les crêpes ?

Les crêpes non garnies peuvent être réchauffées dans une crêpière avec une noisette de beurre ou 30 secondes sur une assiette au micro-ondes.

Les crêpes garnies peuvent être réchauffées dans la crêpière avec une noisette de beurre et la garniture par-dessus, ou au four, à thermostat 5/6.

Pour tenir au chaud les crêpes, les blinis ou les pancakes, enveloppez-les dans du papier aluminium et glissez-les soit à four doux (thermostat 1/2) soit dans un sac isotherme.

Quels produits utiliser ?

Dans cet ouvrage, vous découvrirez les produits que j'utilise. Plus vous choisirez des produits frais et naturels, meilleures seront vos crêpes.

Néanmoins, nous n'avons pas toujours le temps ni les moyens d'acheter ces produits, souvent plus chers.

On peut alors utiliser des légumes ou des fruits en conserve ou surgelés.

Il existe en grande surface des préparations « gain de temps », telles que des allumettes de jambon blanc ou cru, des lardons de saumon fumé, des dés de blanc de volaille, de l'emmental, du Leerdammer® ou de la mozzarella râpés, du caramel liquide, du nappage chocolat, de la crème anglaise...

N'hésitez pas à employer des fines herbes, elles parfumeront vos crêpes.

Quant aux crêpes toutes prêtes vendues en grande surface, elles ne sont pas très savoureuses. Alors, si vous n'avez vraiment pas le temps de faire des crêpes, achetez-les plutôt dans une boulangerie ou dans une crêperie. De nos jours, la vente à emporter s'est généralisée.

Le lait : vous pouvez le remplacer par n'importe quel liquide (bière, bouillon...).
J'utilise souvent le lait Gloria® concentré non sucré à la place du lait ou de la crème car il contient moins de matières grasses et rendra vos crêpes encore plus moelleuses et légères.

L'huile et le beurre : cela n'est pas indispensable dans la recette, vous pouvez vous en passer. Néanmoins, le résultat est plus savoureux avec.

La farine : j'utilise la farine avec poudre levante incorporée de Francine® (sauf sarrasin) car cela m'évite d'oublier et de mesurer la levure chimique. Pour les personnes allergiques au gluten, utilisez un mélange (moitié farine de riz, moitié farine de sarrasin ou de châtaigne). Pour les crêpes, vous pouvez utiliser différentes farines. La farine de sarrasin, ou blé noir, est grise. Riche en vitamine B, c'est la moins énergétique de toutes. La farine de froment est la plus employée de nos jours. Vous pouvez la trouver dans vos supermarchés sous deux formes: la farine pâtissière type 55, idéale

pour les cakes, et la farine supérieure, comme la farine fluide ou tamisée, idéale pour les crêpes. La farine de châtaignes se trouve dans les épiceries fines. Je l'emploie essentiellement pour les crêpes sucrées. Il en existe bien d'autres, que je n'utilise pas, mais que vous pourrez essayer selon vos envies et vos goûts : la farine bio ou la farine de maïs, par exemple.
Pour les crêpes salées, vous pouvez utiliser de la farine de blé noir ou de la farine de sarrasin, c'est la même chose.

Le sucre : vous pouvez utiliser du sucre blanc ou roux comme vous le souhaitez.

Enfin, voici la recette que j'ai mise au point pour une pâte à crêpes sans œufs, bien utile pour les allergiques. Pour 4 crêpes de 25 centimètres de diamètre :

70 g de farine
10 g de sucre
12,5 cl de lait
15 g de beurre
À parfumer selon votre bon plaisir.

Voici pour l'essentiel. Je vous laisse maintenant découvrir page par page mes quatre-vingts recettes de crêpes sucrées et salées.

Les Crêpes salées

Crêpes COMPLÈTES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1 tranche de jambon blanc ou cru
30 g de gruyère ou de mozzarella râpés
1 œuf
1 noisette de beurre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Ensuite, faites fondre une noisette de beurre dans la crêpière, puis posez-y une crêpe. Mettez la tranche de jambon au centre et cassez l'œuf dessus. Salez et poivrez légèrement. Parsemez de gruyère râpé, ramenez les bords de la crêpe vers le centre et laissez sur feu doux jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes, accompagnées d'une salade mélangée ou de pommes de terre sautées.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Graissez légèrement la poêle avant la cuisson de chaque crêpe : versez de l'huile dans un bol, nature ou assaisonnée selon votre goût (basilic, estragon, ail, coriandre, curry, paprika…), étalez-la dans la poêle à l'aide d'une grosse pomme de terre coupée en deux et piquée au bout d'une fourchette côté peau ou d'un pinceau en silicone.

Crêpes AUX CALMARS SAUTÉS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de persil haché (facultatif)
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
200 g de calmars
1 gousse d'ail hachée
1 cuillerée à café de persil
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
1 noisette de beurre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel, le poivre et le persil haché dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Lavez et épongez les calmars. Mettez-les dans une poêle avec l'huile et faîtes-les cuire 10 minutes à feu moyen tout en remuant. Salez et poivrez. Ajoutez la noisette de beurre, l'ail et le persil haché.
Rectifiez l'assaisonnement.

• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Déposez ensuite une crêpe dans la crêpière. Mettez-y les calmars sautés, ramenez les bords de la crêpe vers le centre et laissez cuire 5 minutes. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes, accompagnées d'un bol de riz.

Crêpes AUX LARDONS ET AUX ŒUFS BROUILLÉS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de ciboulette hachée
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
50 g de lardons fumés ou nature
1 œuf
1 cuillerée à café de ciboulette hachée
1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse
1 noisette de beurre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel, le poivre et la ciboulette dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Faites revenir les lardons dans la crêpière durant 2 minutes à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés mais pas secs.
Cassez l'œuf dans une tasse. Ajoutez les lardons, la crème fraîche, le sel et le poivre.
Versez le contenu de la tasse dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre. Ajoutez une noisette de beurre et laissez cuire tout en remuant avec une cuillère en bois ou une spatule en plastique durant 2 minutes. Mettez de côté.
• Préparez vos crêpes dans la crêpière.
• Dans la crêpière préalablement huilée, déposez ensuite une crêpe. Farcissez-la de votre préparation et ramenez les bords vers le centre. Laissez cuire pendant 2 minutes, puis retournez-la et laissez cuire encore 30 secondes. Parsemez de ciboulette et servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
accompagnées d'une salade de mâche.

Crêpes AUX CHAMPIGNONS ET À LA POITRINE FUMÉE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
1/2 boîte de tomates concassées
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1/2 oignon
1 cuillerée à soupe de persil haché
100 g de champignons de Paris
2 fines tranches de poitrine fumée d'Alsace
20 g de gruyère ou de mozzarella râpés
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1 noisette de beurre
sel, poivre

• Dans une poêle bien chaude, faites revenir les tomates concassées jusqu'à évaporation totale de l'eau. Salez, poivrez et mettez-les de côté.
• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile et les tomates. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le dorer dans une poêle avec une noisette de beurre et une cuillerée à soupe d'huile. Remuez jusqu'à ce qu'il devienne bien blond. Mettez-le de côté. Lavez et équeutez les champignons, puis émincez-les. Faites-les dorer avec la poitrine fumée dans la poêle très chaude avec 1 cuillerée à soupe d'huile pendant 3 minutes. Ajoutez les oignons et le persil aux champignons. Remuez et assaisonnez.
• Préparez vos crêpes dans la crêpière.
• Dans la crêpière préalablement huilée, déposez ensuite une crêpe. Farcissez-la de votre préparation, parsemez de gruyère râpé et ramenez les bords vers le centre. Laissez cuire pendant 2 minutes, puis retournez-la et laissez cuire encore 30 secondes. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
accompagnées d'une salade de tomates au basilic.

Crêpes
AUX LARDONS ET AUX CÈPES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
100 g de cèpes frais ou en bocal
50 g de lardons fumés ou nature
1 échalote hachée
1 cuillerée à café de persil haché
1 œuf
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1 noisette de beurre
1 cuillerée à café de vinaigre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Essuyez les cèpes, ôtez les pieds et coupez les plus gros en deux. Faites-les sauter avec les lardons à l'huile très chaude jusqu'à ce qu'ils soient rissolés. Ajoutez l'échalote, le beurre et le persil haché. Mélangez puis, salez et poivrez.

• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Dans la crêpière préalablement huilée, déposez ensuite une crêpe. Farcissez-la de votre préparation et ramenez les bords vers le centre. Laissez cuire pendant 2 minutes, puis retournez-la et laissez cuire encore 30 secondes.

Pendant ce temps, cassez l'œuf dans une tasse puis versez-le d'un coup dans une petite casserole d'eau bouillante additionnée de vinaigre. Faites-le cuire durant 3 minutes. Sortez-le délicatement de l'eau à l'aide d'une écumoire, égouttez-le sur du papier absorbant. Égalisez le pourtour du blanc avec de petits ciseaux et disposez sur chaque crêpe. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
accompagnées d'une salade frisée.

Crêpes
À L'ANDOUILLE ET AUX POMMES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de vin blanc sec
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1/2 pomme
3 rondelles d'andouille de Guéméné ou de Vire
1 cuillerée à café de crème fraîche (facultatif)
1 cuillerée à café de beurre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile et le vin blanc. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Faites fondre le beurre dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre pour y faire dorer la pomme préalablement épluchée et tranchée à feu moyen durant 10 minutes.
• Préparez vos crêpes dans la crêpière.
• Dans la crêpière préalablement huilée, déposez ensuite une crêpe. Farcissez-la de votre préparation et ramenez les bords vers le centre. Laissez cuire pendant 2 minutes, puis retournez-la et laissez cuire encore 30 secondes. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
accompagnées d'une salade verte aux pommes et aux noix.

Crêpes
AU SAUMON À LA CRESSONNIÈRE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
100 g d'escalope de saumon frais
100 g de cresson de fontaine ou de pousses d'épinard
1 œuf dur
1/2 cuillerée à café de vinaigre balsamique
2 cuillerées à café d'huile d'olive
10 g de beurre
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez le saumon à cuire pendant 6 minutes. Salez et poivrez. Émiettez-le et mettez-le de côté. Lavez le cresson, enlevez les feuilles et hachez-les finement. Mélangez-les avec l'œuf dur haché, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Dans la crêpière préalablement huilée, déposez ensuite une crêpe. Farcissez-la de votre préparation et ramenez les bords vers le centre. Laissez cuire pendant 2 minutes, puis retournez-la et laissez cuire encore 30 secondes. Servez aussitôt avec la sauce cressonnière.

Ces crêpes se dégustent chaudes ou froides,
accompagnées de leur sauce.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Si vous avez trop de garniture pour vos crêpes,
n'hésitez pas à vous en servir pour décorer votre plat.

Crêpes
AUX FIGUES ET AU JAMBON CRU

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de porto
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1 tranche de jambon cru d'Aoste
2 figues blanches ou violettes assez mûres

Sauce pour 1 crêpe :
1 cuillerée à café de fromage blanc
1 cuillerée à café de crème fraîche
1 cuillerée à café de ciboulette hachée
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile puis le porto. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Lavez les figues et essuyez-les. Coupez le pédoncule à l'aide d'un petit couteau et tranchez-les finement.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Déposez les figues en rosace sur chaque crêpe en intercalant un morceau de jambon cru.
• Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, la crème et la ciboulette. Salez et poivrez suivant votre convenance. Placez la sauce au milieu de chaque crêpe et servez.

Ces crêpes se dégustent froides,
accompagnées d'une salade de roquette.

Aumônières DE CHÈVRE AUX POIRES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

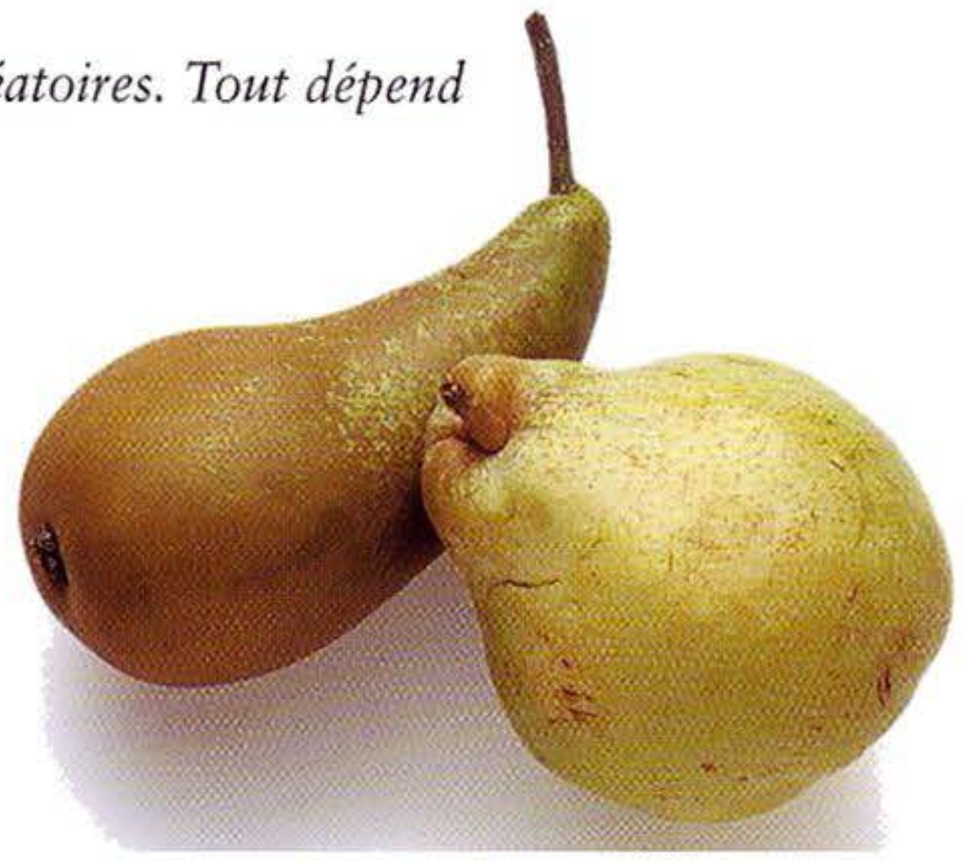
Garniture pour 2 aumônières :
1/2 poire williams mûre
40 g de beurre
1 cuillerée à café de sucre en poudre
1 crottin de Chavignol pas trop sec coupé en deux
2 longs brins de ciboulette

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez et coupez la poire en fines tranches. Dans une poêle, faites-les caraméliser dans le beurre et le sucre à feu doux.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Posez des tranches de poire au centre de chaque crêpe et ajoutez la moitié d'un crottin de Chavignol. Pliez chaque crêpe en forme de bourse et fermez-la à l'aide d'un brin de ciboulette. Placez-les dans un plat et mettez-le 20 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent chaudes, accompagnées d'une salade. Elles peuvent très bien remplacer un fromage.

LE CONSEIL DE SOPHIE

La chaleur du four et le temps de cuisson sont très aléatoires. Tout dépend de la puissance de votre four.



Blinis D'AUBERGINE AU CUMIN

INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 blinis :
2 œufs (2 jaunes + 2 blancs)
100 g de farine fluide
70 g de farine de blé noir
10 cl de lait demi-écrémé
50 g de beurre
1 yaourt nature
10 cl de crème liquide
1 sachet de levure chimique
1 petite aubergine
1 pincée de coriandre moulue
1 pincée de cumin moulu
huile d'olive
sel, poivre

• Mettez les farines et la levure dans un saladier. Mélangez-les avec les jaunes d'œuf, le beurre fondu, le yaourt, la crème, le sel et le poivre. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. La pâte doit avoir la consistance d'une crème épaisse. Couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1 heure à température ambiante.
• Coupez l'aubergine en tranches, faites-la dégorger avec du sel, épongez et faites sauter à l'huile d'olive dans une poêle. Mélangez à la pâte. Saupoudrez de coriandre et de cumin. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
• Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4).
• Préparez les blinis dans une poêle à blinis de 12 centimètres de diamètre.

Ces blinis peuvent être servis en apéritif ou en entrée, accompagnés d'une salade verte ou de tomates.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Il n'est pas indispensable de faire dégorger les aubergines mais, néanmoins, cela retire leur amertume et permet d'utiliser moins d'huile lors de la cuisson.

Aumônières DE SOLE À L'OSEILLE

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de vin blanc sec
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 2 aumônières :
4 filets de sole parés
300 g d'oseille
15 g de beurre
2 longs brins de ciboulette
sel, poivre

Sauce pour 2 aumônières :
50 g de roquefort
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à café de porto
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile et le vin blanc. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Triez les feuilles d'oseille, retirez les queues dures. Lavez et épongez les feuilles. Faites fondre 15 g de beurre dans une poêle. Ajoutez l'oseille et faites-la fondre à feu moyen jusqu'à l'évaporation totale de l'eau. Salez et poivrez.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Déposez de l'oseille au centre de chaque crêpe et ajoutez deux filets de sole préalablement salés et poivrés. Pliez chaque crêpe en forme de bourse et fermez-la à l'aide d'un brin de ciboulette. Placez ces aumônières dans un plat et mettez-le 10 minutes au four.
• Pendant ce temps, émiettez le roquefort dans un bol. Ajoutez la crème fraîche et le porto. Mélangez bien. Salez et poivrez.
• Disposez les aumônières de sole sur des assiettes. Versez la sauce roquefort autour et servez.

Ces aumônières se dégustent chaudes,
accompagnées d'une salade de mâche.

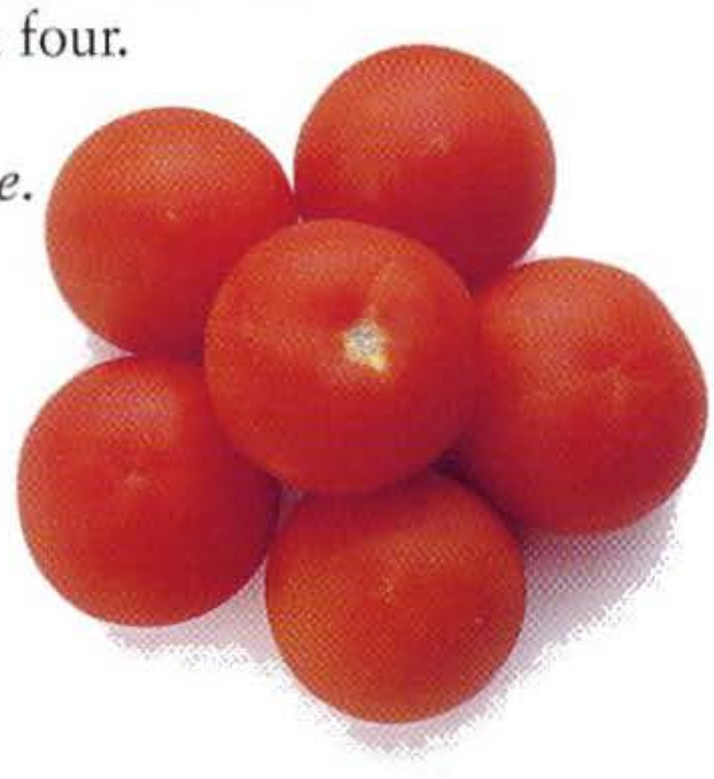
Aumônières DE BRANDADE DE MORUE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de fumet de poisson (ou 10 cl d'eau bouillante
+ 1/2 cuillerée à café de fumet de poisson déshydraté)
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 2 aumônières :
150 g de morue salée
10 cl d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 belle tomate
2 longs brins de ciboulette
poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile et le fumet petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Faites dessaler la morue en renouvelant l'eau plusieurs fois. Coupez-la en morceaux et faites-la pocher à l'eau frémissante durant 5 minutes. Égouttez-la, parez-la et enlevez les arêtes. Faites chauffer une sauteuse avec 3 cuillerées à soupe d'huile, ajoutez la morue et mélangez à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte fine. Retirez la sauteuse du feu et continuez à remuer tout en ajoutant simultanément le restant d'huile et la crème fraîche. Poivrez.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Garnissez de brandade le centre de chaque crêpe, ajoutez par-dessus de la tomate préalablement mondée, épépinée et coupée en petits dés. Pliez les crêpes en forme de bourse et fermez-les à l'aide d'un brin de ciboulette. Placez-les dans un plat et mettez-le 5 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent chaudes,
accompagnées d'une purée de pommes de terre.



Aumônières DE SAINT-JACQUES AU CURRY

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de vin blanc sec
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 2 aumônières :
4 coquilles Saint-Jacques sans corail
1/2 petit oignon
1 tomate
1 cuillerée à café de coriandre hachée
2 pincées de curry
1 cuillerée à café de crème fraîche
2 longs brins de ciboulette
1 cuillerée à café d'huile de tournesol
1 noisette de beurre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile et le vin blanc petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon finement haché dans un peu de beurre et d'huile jusqu'à ce qu'il soit blond. Mettez de côté.
Faites dorer les coquilles Saint-Jacques à feu vif durant 1 minute de chaque côté et retirez-les. Dans la même poêle, ajoutez l'oignon, la tomate pelée et concassée, la coriandre, le curry et la crème. Remuez le tout et laissez cuire 3 minutes. Salez et poivrez. Rajoutez les coquilles Saint-Jacques coupées en morceaux.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Garnissez les crêpes et pliez-les en forme de bourse. Fermez-les à l'aide d'un brin de ciboulette. Placez-les dans un plat et mettez-le 10 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent chaudes, accompagnées de riz, de purée de pommes de terre ou d'une fondue de poireaux.

Petites aumônières AU CÉLERI ET AUX CAROTTES

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 2 aumônières :
100 g de céleri-rave,
de chou-fleur ou de brocoli ou 2 pommes de terre
1 petite carotte
50 g de beurre
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
2 longs brins de ciboulette
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 minutes.
• Pelez le céleri et la carotte à l'aide d'un économe. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire à l'eau bouillante durant 25 minutes. Égouttez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez le beurre et la crème tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Salez et poivrez.
• Préparez des crêpes pas trop fines dans une poêle antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Garnissez de purée le centre de chaque crêpe. Pliez-les ensuite en forme de bourse et fermez-les à l'aide d'un brin de ciboulette. Placez-les dans un plat et mettez-le 5 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent chaudes en accompagnement d'une viande, d'un gibier ou d'un poisson.

LE CONSEIL DE SOPHIE

La quantité de sel et de poivre n'est volontairement pas indiquée. Je sale et poivre très peu mes aliments. Tout est une question de goût !

Crêpes TARTARE ET JAMBON

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

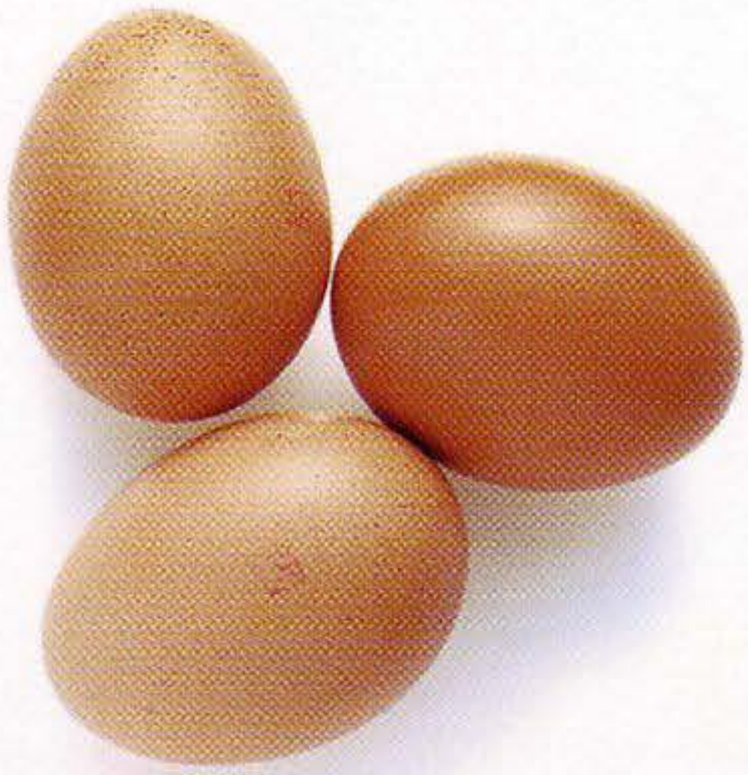
Garniture pour 1 roulé de crêpe :
3 barquettes de Tartare® ail et fines herbes
2 fines tranches de jambon blanc

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Déposez les tranches de jambon sur les crêpes. Étalez le fromage par dessus. Roulez les crêpes sur elles-mêmes, puis dans une feuille de papier aluminium ou alimentaire. Laissez reposer au frais minimum 2 heures. L'idéal serait de les préparer la veille.

Ces crêpes se dégustent froides, coupées en tronçons, à l'apéritif.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous pouvez utiliser pour ce roulé tous les fromages à pâte molle comme le Boursin®, le Saint-Moret®... Remplacez également le jambon blanc par des fines tranches de jambon cru.



Crêpes À L'ANGUILLE FUMÉE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
125 g d'anguille fumée
1 œuf dur

Sauce pour 1 gâteau de 3 crêpes :
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
1 filet de jus de citron
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez des crêpes d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, des fines tranches d'anguille, des rondelles d'œufs durs et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Préparez la sauce en faisant réduire la crème de un tiers. Ajoutez ensuite la moutarde et le jus de citron. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Salez et poivrez. Disposez votre gâteau sur une assiette et versez la sauce tout autour.

Ce gâteau de crêpes se mange froid,
accompagné d'une salade d'endives.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Pour des crêpes plus légères,
remplacez 25 cl de lait par 25 cl d'eau plate ou gazeuse.

Aumônières aux moules et aux poireaux

Ingrédients
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de fumet de poisson (ou 10 cl d'eau bouillante
+ 1 cuillerée à café de fumet de poisson déshydraté)
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 2 aumônières :
250 g de moules
1 blanc de poireau
40 g de beurre
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 pincée de safran
1 pincée de céleri en poudre
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile et le fumet petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Nettoyez et lavez les moules. Faites-les ouvrir à feu vif dans un faitout. Ôtez les coquilles et mettez les moules de côté dans un bol. Passez le jus dans une passoire fine et réservez-le. Nettoyez le blanc de poireau. Coupez-en deux lanières dans la longueur : elles serviront de liens pour fermer les aumônières. Coupez le reste en tronçons. Faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse et mettez-y le poireau. Salez et poivrez. Mouillez de 20 cl d'eau et laissez étuver à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau. Dès que le poireau est cuit, mélangez-le avec les moules, la crème, le safran et le céleri. Remuez et rectifiez l'assaisonnement.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Garnissez les crêpes et pliez-les en forme de bourse tout en les maintenant avec les lanières de poireau préalablement blanchies 2 minutes dans de l'eau bouillante. Placez-les dans un plat et mettez-le 10 minutes au four. Pendant ce temps, mettez le jus des moules dans une petite casserole à feu doux. Ajoutez 20 g de beurre. Fouettez et rectifiez l'assaisonnement. Disposez les aumônières dans des assiettes et versez le jus autour. Servez aussitôt.

À déguster chaudes, accompagnées d'une salade de mâche.

Crêpes À LA SARDINE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

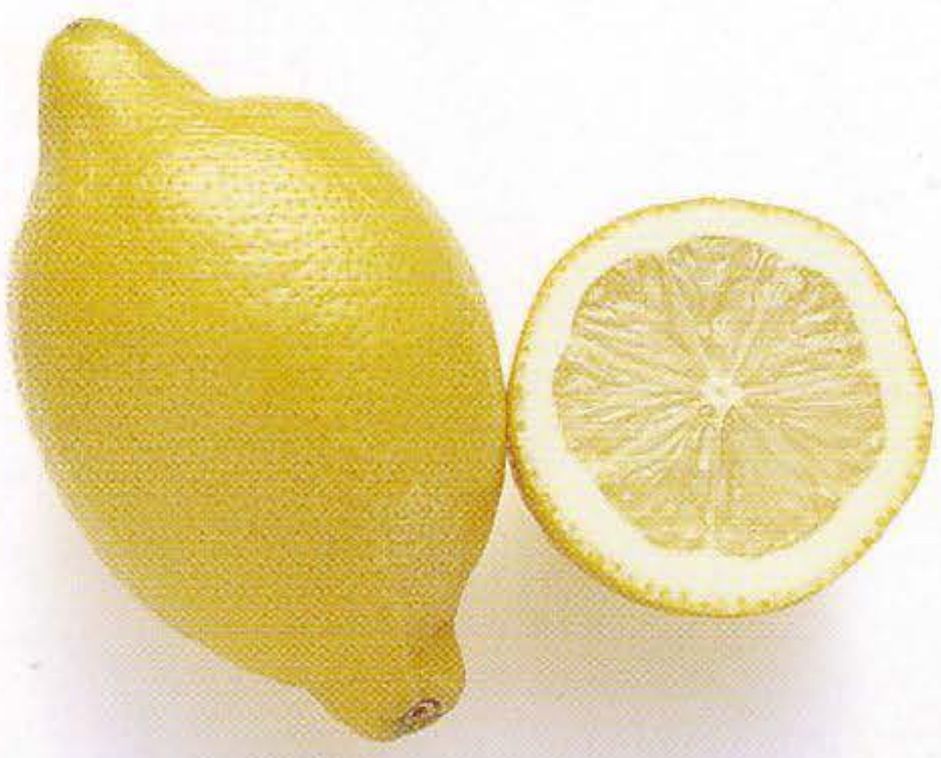
Garniture pour 1 roulé de crêpe :
1 boîte de sardines à l'huile
1 filet de jus de citron
20 g de beurre
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Écrasez les sardines à la fourchette. Ajoutez le jus de citron, le beurre en pommade et la ciboulette. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une crème. Salez et poivrez.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Étalez cette préparation sur les crêpes et roulez-les sur elles-mêmes, puis dans une feuille de papier aluminium ou alimentaire. Laissez reposer au frais 2 heures minimum.

Ces crêpes se dégustent froides, coupées en tronçons, à l'apéritif.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Les crêpes non garnies peuvent se conserver 24 heures enroulées dans un torchon légèrement humide et placées au frais.



Crêpes
AU JAMBON ET AUX OIGNONS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
30 g de gruyère ou de mozzarella râpés
sel, poivre

Garniture pour 1 roulé de crêpe :
2 fines tranches de jambon
1 oignon
20 g de gruyère râpé
20 g de beurre
sel, poivre

Sauce pour 1 roulé de crêpe :
10 g de beurre
10 g de farine de blé type 55
12 cl de lait entier ou de bouillon de volaille
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Faites-y dorer 10 minutes l'oignon préalablement émincé en remuant fréquemment. Salez et poivrez. Mettez de côté.
• Préchauffez le four à 180 °C (th 5/6).
• Préparez la béchamel (voir recette p. 57).
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Déposez les tranches de jambon et les oignons sur les crêpes, roulez-les et disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Recouvrez avec la béchamel. Parsemez de gruyère et enfournez pendant 20 minutes.

Ces crêpes se dégustent chaudes, accompagnées d'une salade verte.

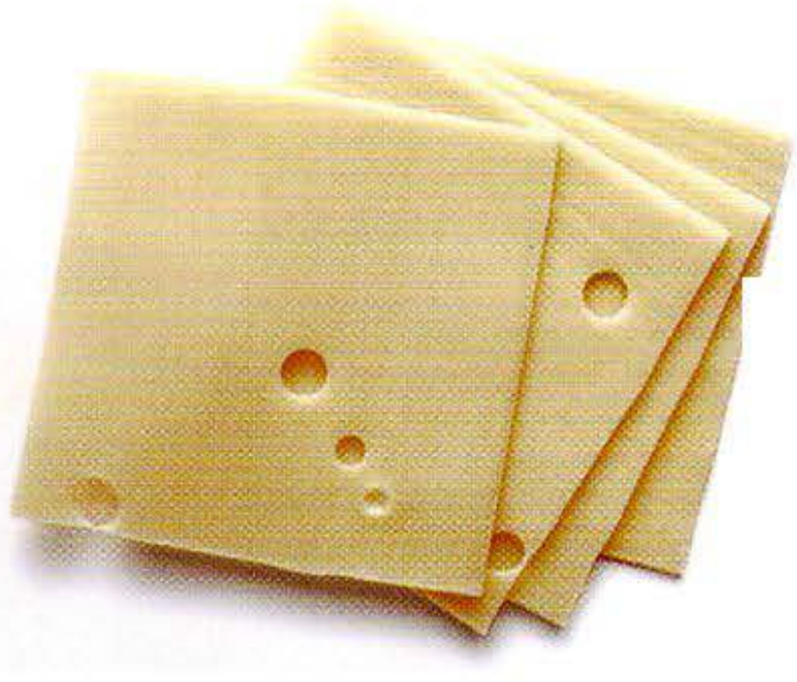
Crêpes MONSIEUR

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
2 tranches de jambon blanc
2 fines tranches d'emmenthal
20 g de gruyère ou de mozzarella râpés
2 noisettes de beurre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez des crêpes d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, une tranche de jambon, une tranche d'emmenthal, une noisette de beurre et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Parsemez de gruyère râpé. Mettez le gateau sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faites-le gratiner 10 minutes. Servez aussitôt.

Ce gâteau de crêpes se mange chaud,
accompagné de pommes de terre sautées ou d'une salade.
Si vous en terminez le montage par un œuf au plat,
il devient « crêpe Madame ».



Crêpes
DE VOLAILLE À LA MIMOLETTE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
20 cl de lait demi-écrémé
10 cl de fond de volaille (ou 10 cl d'eau bouillante
+ 1 cuillerée à café de fond de volaille déshydraté)
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 1 roulé de crêpe :
80 g de mimolette ou d'édam
100 g de filet de poulet ou de dinde
1/2 oignon
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
20 g de gruyère râpé
20 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile et le fond de volaille. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le dorer dans une poêle avec le beurre et un peu d'huile. Remuez jusqu'à ce que l'oignon devienne blond. Ajoutez le poulet coupé en petits cubes. Salez et poivrez.
Coupez la mimolette en petits dés, ajoutez-la au poulet avec la crème fraîche. Remuez et laissez mijoter 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Étalez la préparation sur les crêpes et roulez-les sur elles-mêmes. Disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Parsemez de gruyère et mettez 10 minutes au four.

Ces crêpes se dégustent chaudes, accompagnées de riz, de champignons sautés ou de salade verte.

Crêpes
AUX QUATRE FROMAGES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
100 g de gruyère ou de mozzarella râpés
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
20 g de cheddar râpé
20 g d'appenzel râpé
20 g de beaufort râpé
20 g de comté râpé
poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Ajoutez le gruyère râpé.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu des fromages râpés. Poivrez. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Placez les crêpes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et mettez 10 minutes au four.

Ces crêpes se dégustent chaudes.
Déposez-les sur un lit de salade verte en guise de fromage.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous pouvez farcir les crêpes 24 heures à l'avance et les conserver au réfrigérateur ou les congeler.

Crêpes AUX ASPERGES ET AUX ŒUFS DE SAUMON

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine de blé noir
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure chimique
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
2 asperges fraîches ou surgelées
10 g d'œufs de saumon
poivre

Sauce pour 1 crêpe :
1 cuillerée à café de crème fraîche
1 cuillerée à café de ciboulette hachée
sel, poivre

• Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Avec un couteau économe, pelez le haut des asperges et ne gardez que les pointes. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée durant 10 à 15 minutes selon leur grosseur. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec les asperges et les œufs de saumon. Poivrez. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire.

• Préparez votre sauce en mélangeant la crème et la ciboulette. Salez et poivrez. Disposez les petits paquets sur des assiettes, versez la sauce autour.

Ces crêpes se dégustent froides et constituent une excellente entrée, accompagnées d'une salade verte.

Crêpes
AUX ÉPINARDS ET AU PARMESAN

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
30 g de parmesan râpé
sel, poivre

Garniture pour 1 roulé de crêpe :
250 g d'épinards frais ou 100 g d'épinards surgelés
20 g de parmesan râpé
1 noisette de beurre
sel, poivre

Sauce pour 1 roulé de crêpe :
10 g de beurre
10 g de farine
12 cl de lait entier ou de bouillon de volaille
2 pincées de muscade
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit l'huile et 30 g de parmesan. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Faites cuire les épinards dans une poêle, à feu moyen, avec une noisette de beurre. Ajoutez 10 g de parmesan. Salez légèrement et poivrez. Mettez de côté.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Pendant ce temps, préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une petite casserole, incorporez la farine et faites-la cuire 30 secondes en remuant. Ajoutez le lait d'un seul coup en fouettant. Laissez épaissir à feu doux en mélangeant avec un fouet. Ajoutez le reste de parmesan et la muscade. Salez et poivrez.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Déposez les épinards en longueur sur les crêpes, roulez-les et disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Recouvrez avec la béchamel et enfournez pendant 10 minutes.

Ces crêpes se dégustent chaudes en accompagnement d'une viande, d'une volaille ou d'un poisson.

Crêpes À LA CHAKCHOUKA DE MAMIE GILBERTE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
2 tomates
10 cl d'huile de tournesol
sel

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Retirez le pédoncule des poivrons. Pelez les poivrons et les tomates à l'aide d'un épluche-tomates. Épépinez-les, puis coupez-les en dés.
Dans une sauteuse, mettez les poivrons, les tomates et le sel. Recouvrez d'huile. Laissez mijoter à feu doux durant 1 heure en remuant de temps en temps. Il ne doit plus y avoir d'huile à la surface. Laissez refroidir.
• Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec la chakchouka. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire.

Ces crêpes se dégustent froides, accompagnées d'une salade verte et du reste de chakchouka.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous pouvez préparer la garniture de vos crêpes la veille et la laisser reposer au réfrigérateur, couverte d'un film étirable. Question d'organisation !

Crêpes
SAINT-JACQUES AUX ENDIVES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
3 coquilles Saint-Jacques sans corail
1 endive
1 cuillerée à café de sucre
20 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Sauce pour 1 gâteau de 3 crêpes :
10 cl de porto
1 filet de citron
20 g de beurre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Essuyez l'endive. Émincez-la. Mettez les morceaux d'endive dans une sauteuse avec le beurre, le sucre et l'huile. Salez et poivrez. Faites mijoter durant 10 minutes à feu moyen à couvert. Pendant ce temps, faites dorer les Saint-Jacques à feu vif durant 1 minute. Salez et poivrez de chaque côté. Escalopez-les et mettez de côté.
• Préparez des crêpes d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, des tranches de Saint-Jacques, des morceaux d'endive et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Mettez-le sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faites-le cuire 5 minutes.
• Pendant ce temps, préparez la sauce. Faites réduire de moitié le porto dans une petite casserole, ajoutez le citron et le beurre en fouettant. Disposez votre gâteau sur une assiette et versez la sauce tout autour.

Ce gâteau de crêpes se mange chaud,
accompagné d'une salade verte.

Crêpes AU SAUMON FUMÉ ET AUX ŒUFS DE LUMP

INGRÉDIENTS

Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
150 g de saumon fumé
1 petit pot d'œufs de lump

Sauce pour 1 gâteau de 3 crêpes :
1 cuillerée à café d'aneth ciselé
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
le jus d'1/2 citron
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez des crêpes d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, des tranches de saumon fumé, des œufs de lump et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe.
• Préparez la sauce en mélangeant la crème, l'aneth et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez. Disposez votre gâteau sur une assiette et versez la sauce tout autour.

Ce gâteau de crêpes se mange froid,
accompagné d'une salade verte ou de tomates.

Crêpes AU ROQUEFORT

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
30 g de roquefort ou de bleu d'Auvergne
1 cuillerée à soupe de crème fraîche liquide
1 cuillerée à café de noix hachées
poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Dans un bol, émiettez le roquefort, ajoutez la crème et les noix et poivrez. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec la crème de roquefort. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Placez les crêpes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et mettez 10 minutes au four.

Ces crêpes se dégustent chaudes.
Déposez-les sur un lit de salade verte en guise de fromage.

LE CONSEIL DE SOPHIE

S'il vous reste des crêpes, coupez-les en morceaux. Réchauffez-les dans une poêle avec du beurre, cassez un œuf dessus ou versez 3 cuillérées à soupe de lait ribot (spécialité bretonne). Servez.

Crêpes
AUX CREVETTES ET AU CRABE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour 1 roulé de crêpe :
50 g de crevettes roses cuites décortiquées
25 g de chair de crabe (frais ou en boîte)
1/2 avocat
3 tranches de concombre
1 tomate
le jus d'1/2 citron
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1 pincée de paprika
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Pelez l'avocat et dénoyautez-le. Écrasez la chair à la fourchette avec le jus de citron jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Battez au fouet avec l'huile. Salez et poivrez. Mettez de côté au frais.
Dans un petit saladier, mélangez les crevettes, la chair de crabe, le concombre épluché et coupé en petits dés et le paprika. Incorporez la mayonnaise d'avocat.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Étalez la préparation sur l'un des bords des crêpes, terminez avec des tranches fines de tomate. Roulez chaque crêpe sur elle-même, puis dans une feuille de papier aluminium. Laissez reposer au frais 30 minutes.
Ces crêpes se dégustent froides, accompagnées d'une salade verte.

LE CONSEIL DE SOPHIE
Les roulés de crêpes froids s'emmènent facilement en pique-nique, protégés dans du papier aluminium.

Crêpes AU PAMPLEMOUSSE ET AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

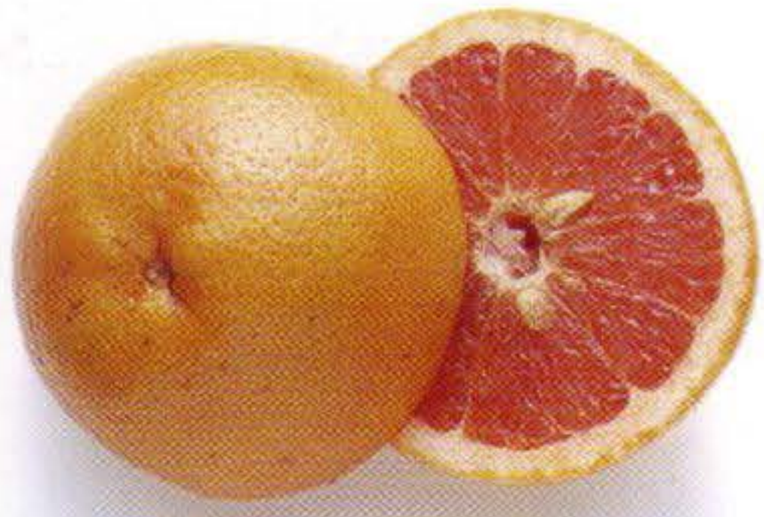
Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
1 pamplemousse rose
100 g de petites crevettes roses cuites
2 cuillerées à soupe de mayonnaise
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez peu à peu la préparation avec le lait chaud.
• Préparez des crêpes d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle antiadhésive de 12 centimètres de diamètre. Laissez refroidir à température ambiante.
• Épluchez le pamplemousse à vif. Prélevez les quartiers en éliminant bien la membrane qui les sépare. Répartissez-les sur une crêpe, recouvrez de la deuxième crêpe. Décortiquez les crevettes, ajoutez la mayonnaise. Salez et poivrez. Étalez les crevettes sur la deuxième crêpe. Posez par-dessus la troisième crêpe. Disposez le gâteau sur une assiette.

Ce gâteau de crêpes se mange froid, accompagné d'une salade verte avec des morceaux d'avocat.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Pour ne pas rater une mayonnaise, ajoutez une petite cuillerée à café de moutarde forte à deux jaunes d'œufs. Montez votre mayonnaise à l'huile de tournesol. Salez et poivrez. Ajoutez si vous le désirez un peu de Ketchup Heinz® à la fin.



Crêpes À L'ARTICHAUT ET AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
200 g de champignons
1 échalote
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 noisette de beurre
sel, poivre

Garniture pour 1 crêpe :
1 fond d'artichaut cuit

• Nettoyez les champignons et coupez les pieds. Hachez-les finement en ajoutant l'échalote émincée. Mettez à chauffer une noisette de beurre dans une poêle et ajoutez le hachis. Laissez revenir le tout à feu vif pour faire évaporer l'eau des champignons. Ajoutez ensuite la crème. Salez et poivrez.
• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Ajoutez la duxelles de champignons. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Coupez le fond d'artichaut en petits dés et mettez de côté.
• Préparez vos crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec les dés d'artichaut. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Placez les crêpes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et mettez 10 minutes au four.

Ces crêpes se dégustent froides ou chaudes.
Préparez une sauce vinaigrette dans laquelle vous incorporerez un œuf dur haché pour les accompagner.

Blinis express AU BACON

INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 blinis :
1 yaourt nature (150 g)
1 œuf
100 g de farine fluide
1 sachet de levure chimique
250 g de pommes de terre nouvelles
3 pincées de sel, poivre

Garniture pour 1 blini :
3 tranches ou rondelles de bacon
1 œuf
huile de tournesol

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez-les avec l'œuf, le yaourt, le sel et le poivre. La pâte doit avoir la consistance d'une crème épaisse.
• Préchauffez le four à 80 °C (th. 2/3).
• Préparez les blinis dans une poêle à blinis de 12 centimètres de diamètre. Mettez-les au four au fur et à mesure pour les garder chauds.
• Faites dorer le bacon dans une poêle sans matière grasse. Égouttez-les et disposez-les sur les blinis. Posez un œuf au plat par-dessus et servez aussitôt.

Ces blinis sont parfaits au petit déjeuner
ou pour un brunch dominical.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous pouvez tenir vos blinis au chaud en les enveloppant dans du papier aluminium et en les conservant dans un sac isotherme. Cela évitera leur dessèchement.

Blinis DE POMMES DE TERRE

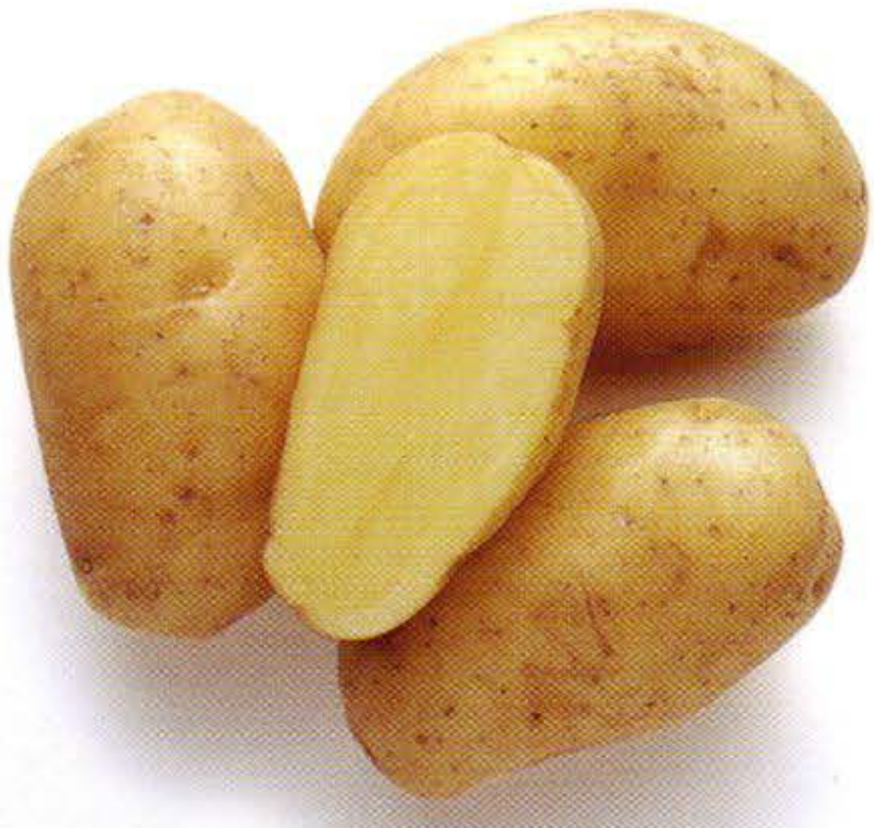
INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 blinis :
1 yaourt nature (150 g)
1 œuf
100 g de farine fluide
1 sachet de levure chimique
250 g de pommes de terre nouvelles
3 pincées de sel, poivre

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez-les avec l'œuf, le yaourt, le sel et le poivre. La pâte doit avoir la consistance d'une crème épaisse.
• Épluchez et râpez les pommes de terre. Épongez-les et mélangez-les à la pâte. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.
• Préchauffez le four à 80 °C (th. 2/3).
• Préparez vos blinis dans une poêle à blinis de 12 centimètres de diamètre. Mettez-les au four au fur et à mesure pour les garder chauds.

Ces blinis peuvent être servis en entrée ou en apéritif, accompagnés de rollmops (filets de hareng) ou de saumon fumé.

LE CONSEIL DE SOPHIE

À l'aide d'un emporte-pièce, vous pouvez réaliser des mini-blinis pour l'apéritif.



Blinis
AU SAUMON MARINÉ

INGRÉDIENTS

Pâte pour 6 blinis :
1 yaourt nature (150 g)
1 œuf
100 g de farine fluide
1 sachet de levure chimique
250 g de pommes de terre nouvelles
3 pincées de sel, poivre

Garniture pour 1 blini :
100 g de filet de saumon frais
10 cl d'huile de tournesol ou d'olive
jus de 1/2 citron
1 petit oignon rouge
sel, poivre

Sauce pour 1 blini :
1 œuf dur
1 cuillerée à café de vinaigre de xérès
3 cuillerées à café d'huile de tournesol ou d'olive
1 cuillerée à café de câpres
1 cuillerée à café d'estragon et de cerfeuil ciselé
sel, poivre

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez-les avec l'œuf, le yaourt, le sel et le poivre. La pâte doit avoir la consistance d'une crème épaisse.
• Faites mariner le saumon dans l'huile. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de citron. Salez et poivrez.
• Préchauffez le four à 80 °C (th. 2/3).
• Préparez les blinis dans une poêle à blinis de 12 centimètres de diamètre et mettez-les au four au fur et à mesure pour les garder chauds.
• Préparez la sauce : écrasez le jaune d'œuf dur, et versez petit à petit l'huile en fouettant comme une mayonnaise. Ajoutez le vinaigre, le sel, le poivre, les câpres, les herbes et le blanc d'œuf dur coupé en morceaux.
• Coupez le saumon en fines lamelles et disposez-les sur les blinis avec les rondelles d'oignon. Versez la sauce autour.

Ces blinis se dégustent tièdes,
accompagnés d'une salade verte ou de haricots verts.

Lasagnes D'ENDIVES ET DE JAMBON

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour les lasagnes de crêpes :
4 endives
4 tranches de jambon
30 g de beurre
1 cuillerée à soupe de sucre semoule
sel, poivre
gruyère

Pour la sauce :
30 g de beurre
30 g de farine
40 cl de lait demi-écrémé ou de bouillon de volaille
50 g de gruyère râpé
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Épluchez les endives. Avec la pointe d'un petit couteau, évidez la base. Faites-les blanchir 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et épongez-les. Faites fondre le beurre dans la poêle, déposez-y les endives. Salez, poivrez et saupoudrez du sucre. Laissez confire à feu doux jusqu'à ce que les endives prennent une belle couleur caramélisée de tous côtés.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).

• Préparez la béchamel (voir recette p. 57). Ajoutez le gruyère et la crème fraîche.

• Préparez 3 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Disposez les crêpes préalablement coupées en rectangles et la garniture dans un petit plat rectangulaire de 25 x 19 centimètres, en étalant d'abord 1 crêpe, puis une couche de jambon, une couche d'endives découpées en morceaux et une couche de béchamel. Renouvelez l'opération et terminez avec la dernière crêpe que vous recouvrirez d'une couche de béchamel. Parsemez de gruyère et faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Ce gâteau de crêpes se déguste chaud, en plat principal.

Lasagnes DE HADDOCK

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture les lasagnes :
300 g de filets de haddock
250 g de pommes de terre nouvelles
2 blancs de poireau
40 g de beurre
100 g de gruyère râpé
sel, poivre
lait

Pour la sauce :
30 g de beurre
30 g de farine de blé
40 cl de lait demi-écrémé
ou de bouillon de volaille
sel, poivre

• Mettez le haddock dans un plat, recouvrez-le de lait et laissez-le ainsi durant 2 heures. Égouttez-le et épongez-le.
• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Nettoyez les blancs de poireau et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 10 minutes à feu moyen, avec le beurre et un peu d'eau. Salez légèrement et poivrez.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez la béchamel (voir recette p. 57).
• Préparez 3 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Disposez les crêpes préalablement coupées en rectangles et la garniture dans un petit plat rectangulaire de 25 x 19 centimètres, en mettant d'abord 1 crêpe, puis une couche de haddock, une couche de pommes de terre, une couche de poireau et une couche de béchamel. Renouvelez l'opération et terminez avec la dernière crêpe que vous recouvrirez d'une couche de béchamel. Parsemez de gruyère et faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Ce gâteau de crêpes se déguste chaud, en plat principal.

Lasagnes À LA VIANDE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour les lasagnes de crêpes :
500 g de viande hachée de bœuf, de veau ou d'agneau
1 oignon
1 bocal de coulis de tomates
1 cuillerée à soupe de basilic ciselé
50 g de parmesan
1 noisette de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Pour la sauce :
30 g de beurre
30 g de farine
50 g de parmesan
40 cl de lait demi-écrémé ou de bouillon de volaille
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le dorer dans une poêle avec une noisette de beurre et un peu d'huile. Remuez jusqu'à ce que l'oignon soit blond. Ajoutez la viande hachée, le coulis de tomates, 50 g de parmesan râpé et le basilic. Salez et poivrez. Remuez pendant 1 minute.
• Préparez 3 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez la béchamel (voir recette p. 57). Ajoutez le parmesan.
• Disposez les crêpes préalablement coupées en rectangles et la garniture dans un petit plat rectangulaire de 25 x 19 centimètres, en mettant d'abord 1 crêpe, puis une couche de viande et enfin une couche de béchamel. Renouvelez l'opération et terminez avec la dernière crêpe que vous recouvrirez d'une couche de béchamel. Faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Ce gâteau de crêpes se déguste chaud, en plat principal.

Lasagnes AU VEAU

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour les lasagnes :
500 g de filet mignon de veau
500 g de champignons de Paris
2 échalotes
20 g de beurre
100 g de gruyère râpé
sel, poivre

Pour la sauce :
30 g de beurre
30 g de farine de blé
40 cl de lait entier ou de bouillon de volaille
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à soupe d'herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon...)
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Dans une poêle, faites fondre les échalotes épluchées et émincées dans le beurre. Lavez et équeutez les champignons, puis émincez-les. Faites-les dorer dans la poêle à feu vif avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les échalotes puis, le veau coupé en petits morceaux. Salez et poivrez. Faites revenir le tout à feu moyen pendant 2 minutes.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).

• Préparez la béchamel (voir recette p. 57). Ajoutez la crème et les fines herbes hachées à la sauce. Salez et poivrez.

• Préparez 3 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Disposez les crêpes préalablement coupées en rectangles et la garniture dans un petit plat rectangulaire de 25 x 19 centimètres, en mettant d'abord 1 crêpe, puis une couche de veau aux champignons et une couche de béchamel. Renouvelez l'opération et terminez avec la dernière crêpe que vous recouvrirez d'une couche de béchamel. Parsemez de gruyère et faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Ce gâteau de crêpes se déguste chaud, en plat principal.

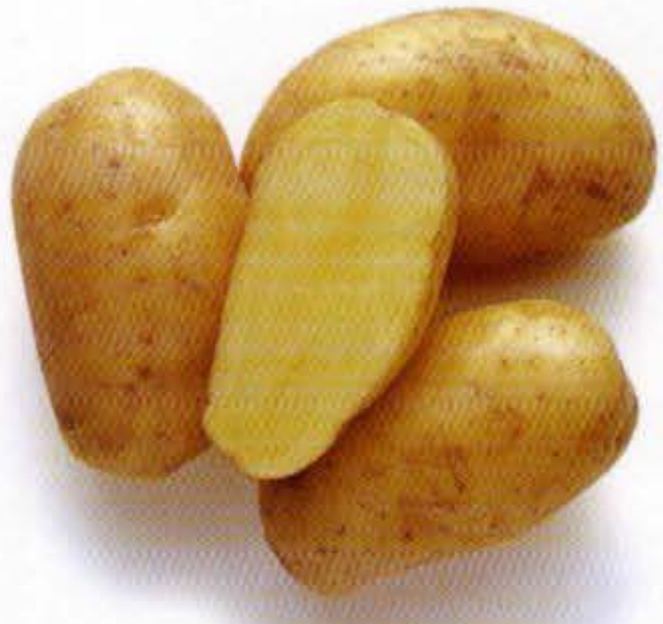
Lasagnes SAVOYARDES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

Garniture pour les lasagnes :
500 g de pommes de terre bintje
200 g de lardons fumés ou nature
2 oignons
1 reblochon
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
sel, poivre

• Mettez la farine, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 30 minutes. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez les lardons et remuez pendant 1 minute. Salez et poivrez.
Coupez le reblochon en lamelles.
• Préparez 3 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Disposez les crêpes préalablement coupées en rectangles et la garniture dans un petit plat rectangulaire de 25 x 19 centimètres, en mettant d'abord une crêpe, puis une couche de lardons, une couche de pommes de terre et enfin une couche de reblochon. Renouvelez l'opération et terminez avec la dernière crêpe. Faites gratiner au four pendant 20 minutes.

Ce gâteau de crêpes se déguste chaud, en plat principal.



LA CRÊPES-PARTIE

Le Multi Crêpes Party de Tefal offre aux petits et aux grands la possibilité de cuisiner eux-mêmes leurs crêpes. Voici des idées d'accompagnements pour réaliser une crêpes-partie salée et sucrée.

INGRÉDIENTS

Pâte pour 12 blinis :
1 yaourt nature (150 g)
1 œuf
100 g de farine fluide
1 sachet de levure chimique
250 g de pommes de terre nouvelles
3 pincées de sel, poivre

Garniture pour 1 blini :
3 tranches ou rondelles de bacon
1 œuf
huile de tournesol

Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez-les avec l'œuf, le yaourt, le sel et le poivre. La pâte doit avoir la consistance d'une crème épaisse.

• Préparez la pâte à crêpes. Mettez la farine, le sucre et la levure dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Versez les pâtes à l'aide d'un entonnoir dans des bouteilles d'eau vides de 50 cl (autant de bouteilles que de convives). Chacun pourra ainsi sans difficulté préparer ses crêpes. Des mini-spatules vous aideront à les retourner facilement.

• Autour de l'appareil, disposez dans des jolis petits bols tous les ingrédients nécessaires à la réalisation des crêpes. Ainsi, chacun pourra se préparer la crêpe de son choix.

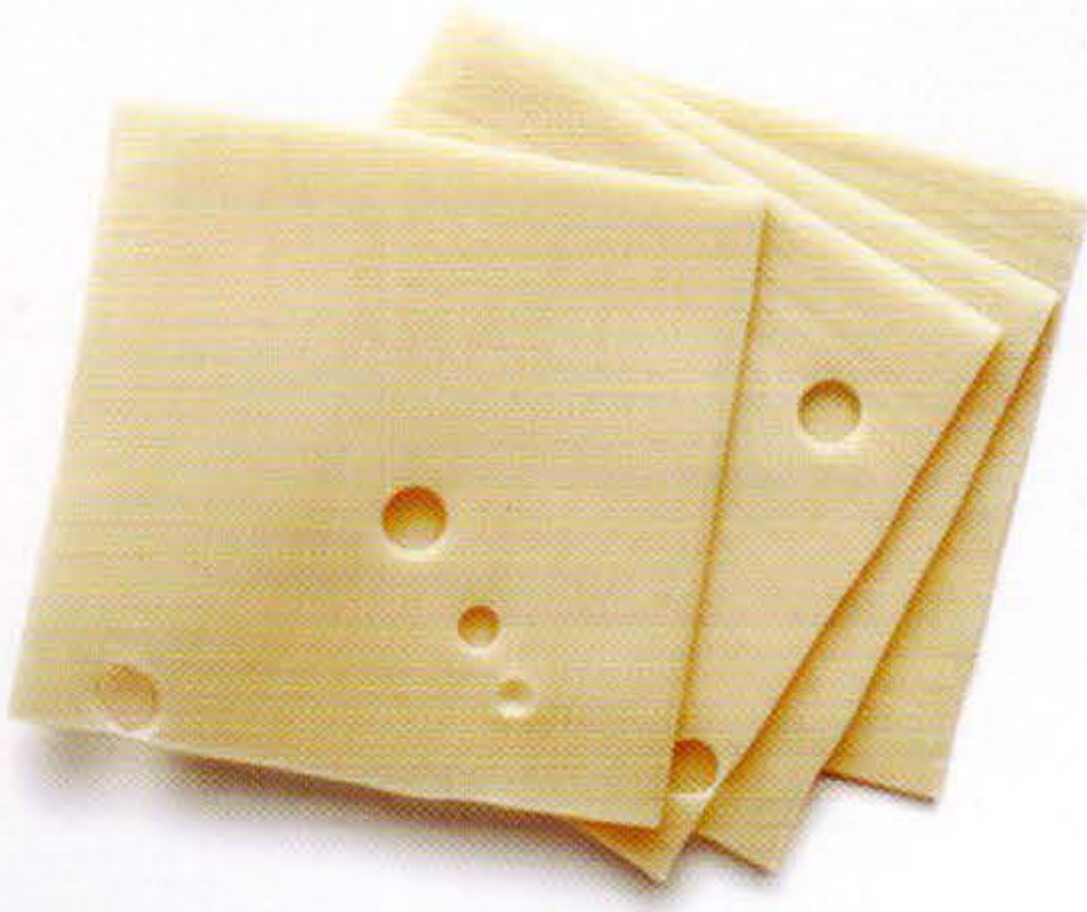
Voici quelques suggestions

Pour les crêpes salées :
jambon blanc ou cru coupé en lanières
gruyère râpé ou tranches de fromage fondu
dés de saumon, de flétan ou de hareng fumé
tarama/citron
œufs de saumon ou de lump
saucisses cocktail
tomates cerises
rondelles de concombre
champignons
crevettes roses
mozzarella/feta
assortiment de fromages
mayonnaise/ketchup/crème fraîche

Pour les crêpes sucrées :
assortiment de confitures
beurre
Nutella®
miel
chantilly
crème de marron
amandes effilées
coulis de fruits
sucre
bananes
compote de pommes
fromage blanc
sauce chocolat

Le conseil de Sophie

L'appareil ne disposant que de six empreintes de cuisson, il est préférable de réunir six personnes autour de la table. Néanmoins, vous pouvez aller jusqu'à huit en alternant les tours de cuisson. L'épaisseur de la crêpe ne compte pas beaucoup. Cela dépendra du goût de chacun, car chaque invité la fera à sa convenance.



Les Crêpes sucrées

Crêpes
AUX POMMES FLAMBÉES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de cidre doux ou 30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 crêpe :
1 pomme golden ou autre
30 g de beurre
10 g de sucre
1 cuillerée à café de crème fraîche
1 cuillerée à soupe de calvados

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le cidre petit à petit.
• Épluchez la pomme et coupez-la en lamelles. Mettez-les dans une poêle avec le beurre et le sucre à feu doux. Faites-les légèrement caraméliser. Ajoutez la crème fraîche et remuez délicatement.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Ensuite, faites fondre une noisette de beurre dans la crêpière, puis posez-y une crêpe. Garnissez-la des pommes. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre et glissez-la sur une assiette plate. Enfin, chauffez le calvados, flambez-le avec une allumette et versez-le sur la crêpe. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
accompagnées d'une glace aux pommes ou à la vanille.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Garnissez toutes vos crêpes, servez-les aussitôt
et flambez-les à la dernière minute devant tous vos convives.

Crêpes
AU CAFÉ ET AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à café d'extrait de café

Garniture pour 1 crêpe :
1 orange
10 g d'amandes effilées

Sauce pour 1 crêpe :
50 g de chocolat noir
5 cl de crème liquide

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et l'extrait de café petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.

• Zestez l'orange puis épluchez-la. Au-dessus d'un bol, découpez les quartiers à l'aide d'un petit couteau. Gardez le jus. Étalez les amandes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faites-les dorer légèrement sous le gril. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le jus et le zeste de l'orange dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes. Ajoutez la crème et remuez.

• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

• Ensuite, posez une crêpe sur une assiette. Répartissez les oranges dessus, ajoutez les amandes grillées. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre et versez la sauce chocolat par-dessus. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent accompagnées
d'une glace au café ou à la vanille.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Réchauffez vos crêpes 30 secondes sur une assiette au micro-ondes.
Garnissez-les et servez.

Crêpes AUX FIGUES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
5 cl de sirop de violette Monin®

Garniture pour 1 crêpe :
2 figues fraîches blanches ou violettes
30 g de beurre
10 g de sucre en poudre
1 cuillerée à soupe de Grand Marnier®
1 cuillerée à soupe de confiture de framboises

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le sirop petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Pelez les figues, coupez-les en quatre. Mettez-les dans une poêle avec le beurre et le sucre à feu moyen. Faites-les légèrement caraméliser.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Ensuite, posez une crêpe sur une assiette. Déposez des figues dessus, ajoutez de la confiture de framboises. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre. Enfin, chauffez le Grand Marnier®, flambez-le avec une allumette et versez-le sur la crêpe. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes ou froides,
accompagnées de chantilly ou d'une glace à la vanille.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Lorsque vous réalisez des crêpes pour les enfants, n'utilisez pas d'alcool. Remplacez-le par une quantité égale de sirop dans la pâte à crêpes et par un coulis de fruit pour la sauce.

Aumônières AUX NOIX ET AUX RAISINS

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 2 aumônières :
10 g de noix de Grenoble
10 g de noix de pécan
10 g de raisins de Corinthe
10 g de raisins blonds
1 sachet de thé
30 g d'orange confite
1 gousse de vanille
sucre glace
sirop d'érable

• Fendez la gousse de vanille en deux, retirez-en les grains et coupez-la en fines lanières dans le sens de la longueur.
• Dans un bol, mélangez les raisins, recouvrez-les d'eau tiède et ajoutez le sachet de thé. Laissez macérer 30 minutes. Découpez les oranges confites en petits dés. Hachez les noix.
• Mettez la farine, le sucre et les grains de vanille dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Égouttez les raisins et mélangez-les aux noix et aux dés d'orange.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Garnissez les crêpes des fruits secs et pliez-les en forme de bourse en les maintenant avec les lanières de vanille. Parsemez de sucre glace. Placez-les sur un plat et mettez-les 5 minutes au four. Disposez les aumônières sur une assiette et versez le sirop d'érable autour.

Ces aumônières se dégustent tièdes,
accompagnées d'une glace à la vanille ou au miel.

Aumônières À LA COMPOTE DE FRUITS ET AU CARAMEL

INGRÉDIENTS

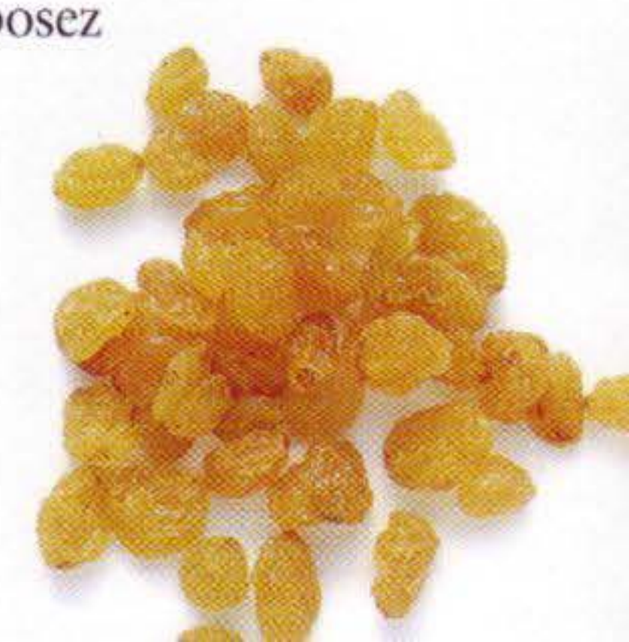
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 2 aumônières :
20 g de raisins de Corinthe
1 pomme golden
1 tranche d'ananas au sirop
1 gousse de vanille
10 g de sucre en poudre
10 g de beurre
10 g de sucre glace

Caramel pour 2 aumônières :
30 g de sucre en poudre
10 cl de crème liquide
30 g de beurre

• Fendez la gousse de vanille en deux, retirez-en les grains et coupez-la en fines lanières dans le sens de la longueur.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez la pomme et coupez-la en dés, ainsi que la tranche d'ananas. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les fruits, les raisins, un peu de grains de vanille et le sucre. Versez 10 cl d'eau et laissez mijoter pendant 20 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Garnissez les crêpes de la compote et pliez-les en forme de bourse en les maintenant avec les lanières de vanille. Parsemez de sucre glace. Placez-les sur un plat et mettez-les 10 minutes au four.
• Pour préparer le caramel, versez le sucre dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Posez sur feu vif. Dès que le sucre caramélise, ajoutez la crème. Mélangez et incorporez le beurre petit à petit. Disposez les aumônières sur une assiette et versez le caramel autour.

Ces aumônières se dégustent tièdes,
accompagnées d'une glace à la vanille.



Crêpes À LA CONFITURE D'ABRICOTS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
30 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
5 cl de sirop de vanille Monin®

Ingrédients pour 1 pot de confiture :
500 g d'abricots mûrs
250 g de sucre gélifiant à confiture
1 gousse de vanille
1 filet de jus de citron

• Réalisez la confiture d'abricots 48 heures à l'avance : lavez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec le sucre, le jus de citron et la gousse de vanille coupée en deux. Couvrez d'un torchon et laissez mariner toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, mettez les abricots dans une sauteuse sur feu vif et portez 6 minutes à ébullition. Ébouillantez le pot à confiture et retournez-le sur du papier absorbant. Mettez-y la confiture, fermez-le hermétiquement et retournez-le jusqu'à complet refroidissement.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le sirop petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Ensuite, posez une crêpe dans la crêpière et faites fondre dessus une noisette de beurre. Étalez la confiture. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre et glissez-la sur une assiette plate. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent chaudes,
au goûter, accompagnées d'un bol de chocolat ou de thé.

Crêpes AUX FRUITS CONFITS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
1 cuillerée à soupe de rhum

Garniture pour 1 crêpe :
50 g de fruits confits
10 g d'amandes effilées

Crème pâtissière pour 1 crêpe :
15 cl de lait demi-écrémé
2 œufs
60 g de sucre en poudre
15 g de farine
1 gousse de vanille
5 g de beurre

• Préparez la crème pâtissière : faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en longueur. Pendant ce temps, battez au fouet les œufs avec le sucre dans un saladier. Ajoutez la farine et remuez. Quand le lait est chaud, enlevez la gousse de vanille et versez-le en fouettant sur les œufs. Remettez le tout dans la casserole puis sur le feu. Remuez jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Ajoutez le beurre en fin de cuisson et laissez refroidir en remuant fréquemment.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le rhum petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Étalez les amandes sur la plaque du four et faites-les dorer légèrement sous le gril pendant 2 minutes environ.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Mélangez les fruits confits avec 2 cuillerées à soupe de crème pâtissière. Étalez ce mélange sur une crêpe et parsemez d'amandes. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre et servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent froides, en dessert.

Crêpes
SUZETTE FAÇON SOPHIE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

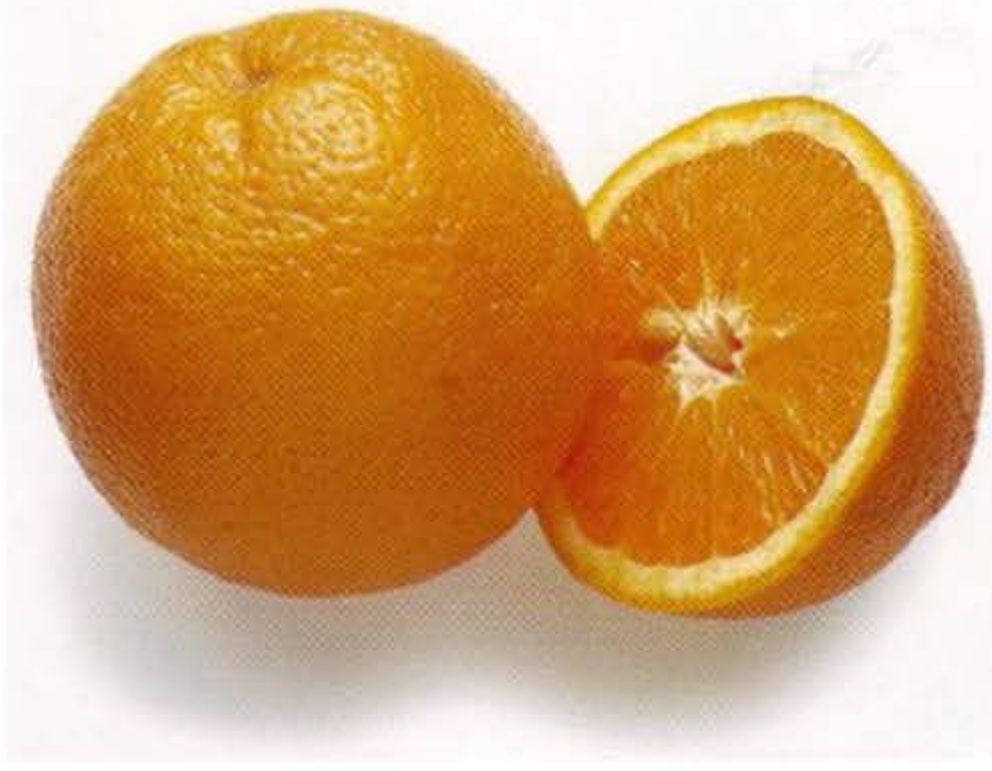
Garniture pour 1 crêpe :
2 mandarines ou 1 orange
20 g de beurre mou
20 g de sucre en poudre
1 cuillerée à café de curaçao

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Taillez le zeste des mandarines ou de l'orange et pressez le jus. Dans un bol, mélangez bien le beurre avec le sucre. Ajoutez-y la moitié du jus et des zestes et le curaçao.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Ensuite, posez une crêpe dans la crêpière. Étalez la crème d'orange. Ramenez les bords de la crêpe vers le centre. Versez dessus le reste du jus et des zestes et laissez réduire 1 minute. Glissez le tout sur une assiette.

Ces crêpes se dégustent tièdes,
telles quelles ou accompagnées d'un sorbet à la mandarine.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Une vraie crêpe Suzette ne se flambe pas.



Aumônières EXOTIQUES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
30 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
2 bananes
5 cl de sirop de banane verte Monin®

Garniture pour 2 aumônières :
1/2 mangue
2 tranches d'ananas au sirop
1 kiwi
1 orange
1 citron vert
2 cuillerées à soupe de rhum
20 g de sucre semoule
1 gousse de vanille
sucre glace

• Fendez la gousse de vanille en deux, retirez-en les grains et coupez-la en fines lanières dans le sens de la longueur.
• Pressez le citron vert. Pelez l'orange à vif et séparez les quartiers en récupérant le jus. Épluchez les fruits, coupez-les en petits morceaux. Mettez dans un bol tous les fruits, le sucre, le jus d'orange, le jus du citron vert, quelques grains de vanille et le rhum. Laissez macérer 30 minutes.
• Dans un saladier, mettez la farine, le sucre et les grains de vanille restants. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le sirop de banane petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Écrasez les bananes et incorporez-les à la pâte.
• Préparez les crêpes à la banane dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Égouttez les fruits et faites réduire à feu vif le jus de moitié. Garnissez les crêpes des fruits et pliez-les en forme de bourse en les maintenant avec les lanières de vanille. Parsemez de sucre glace. Disposez les aumônières sur une assiette et versez la réduction du jus autour.

Ces aumônières se dégustent tièdes,
accompagnées d'une glace au citron ou à la mangue.

Crumpets AU NUTELLA®

INGRÉDIENTS
Pâte pour 5 crumpets :
1 œuf
120 g de farine fluide
25 g de beurre
25 g de sucre en poudre
10 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique

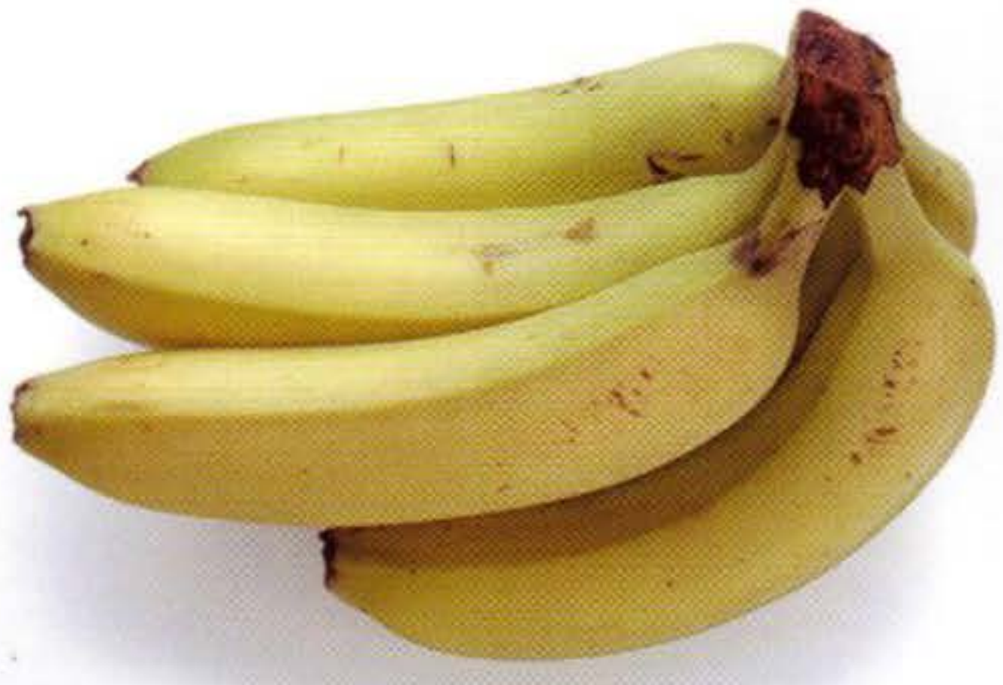
Garniture pour 1 crumpet :
Nutella®, pâte à tartiner ou sauce chocolat
(voir recette de la sauce chocolat p. 96))
1 banane

• Mettez la farine, le sucre et la levure dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y l'œuf entier. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crumpets dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Nappez les crumpets de Nutella®, de pâte à tartiner ou de sauce chocolat. Coupez la banane en rondelles par-dessus.

Au petit déjeuner comme au goûter,
ces crumpets feront le bonheur de tous.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Gardez les crumpets ou les pancakes au chaud ou faites-les réchauffer à four très doux (50 °C, th. 1), recouverts individuellement d'un papier aluminium. Vous pouvez également les maintenir au chaud dans un sac isotherme.



Crêpes
AUX POIRES ET À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 2 aumônières :
1 poire williams
10 g de beurre
1 cuillerée à soupe de miel liquide
1 pincée de cannelle
1 filet de jus de citron
1 gousse de vanille

• Fendez la gousse de vanille en deux, retirez-en les grains et coupez-la en fines lanières dans le sens de la longueur.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez la poire et coupez-la en dés. Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les poires avec le citron et le miel. Remuez et laissez caraméliser durant 5 minutes. Mettez de côté et laissez refroidir.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Garnissez les crêpes des dés de poires et pliez-les en forme de bourse en les maintenant avec les lanières de vanille. Parsemez de cannelle. Placez-les sur un plat et mettez-les 10 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent tièdes,
accompagnées d'une glace à la vanille ou au miel.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Mettez le reste de grains et de gousse de vanille dans votre sucre en poudre, cela le parfumera.

Aumônières AU CHOCOLAT ET AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 aumônières :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
30 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 2 aumônières :
40 g de pépites de chocolat
40 g d'amandes effilées
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à café de Cointreau®
1 gousse de vanille
sucre glace

• Fendez la gousse de vanille en deux, retirez-en les grains et coupez-la en fines lanières dans le sens de la longueur.
• Mettez la farine, le sucre et les grains de vanille dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préchauffez le four à 180° C (th. 5/6).
• Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse pendant 1 minute sur feu vif en remuant. Ajoutez les pépites de chocolat, la crème fraîche et le Cointreau®. Mélangez le tout.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 22 centimètres de diamètre.
• Garnissez les crêpes de la préparation et pliez-les en forme de bourse en les maintenant avec les lanières de vanille. Parsemez de sucre glace. Placez-les sur un plat et mettez-les 10 minutes au four.

Ces aumônières se dégustent tièdes, accompagnées de chantilly, d'une glace à la vanille ou de crème anglaise.

Crumpets
À LA MARMELADE D'ORANGE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 5 crumpets :
1 œuf
120 g de farine fluide
25 g de beurre
25 g de sucre en poudre
10 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique

Marmelade d'orange (pour 1 pot de 500 g) :
1 kg d'oranges
400 g de sucre gélifiant à confiture

• Réalisez la marmelade 24 heures à l'avance. Zestez les oranges, pelez-les et coupez-les en quartiers. Mélangez le sucre, les quartiers et les zestes d'orange dans un bol. Laissez macérer 30 minutes à température ambiante. Mettez ce mélange avec son jus dans une sauteuse sur feu vif et portez 6 minutes à ébullition. Pour savoir si la confiture est cuite, mettez-en un peu sur une assiette, séparez-la en deux avec le doigt. Si les bords ne se rejoignent pas, elle est cuite. Ébouillantez le pot à confiture et retournez-le sur du papier absorbant. Mettez-y la confiture, fermez le pot hermétiquement et retournez-le jusqu'à complet refroidissement.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y l'œuf entier. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crumpets dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Nappez les crumpets de marmelade d'orange et ajoutez un petit morceau de beurre (facultatif).

Dégustez ces crumpets avec toutes sortes de confitures.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Les crumpets et les pancakes se mangent chauds.
C'est tellement meilleur quand le beurre et la confiture fondent dessus !

Pancakes
FAÇON PAIN PERDU

INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 pancakes :
2 œufs
125 g de farine fluide
15 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de miel liquide

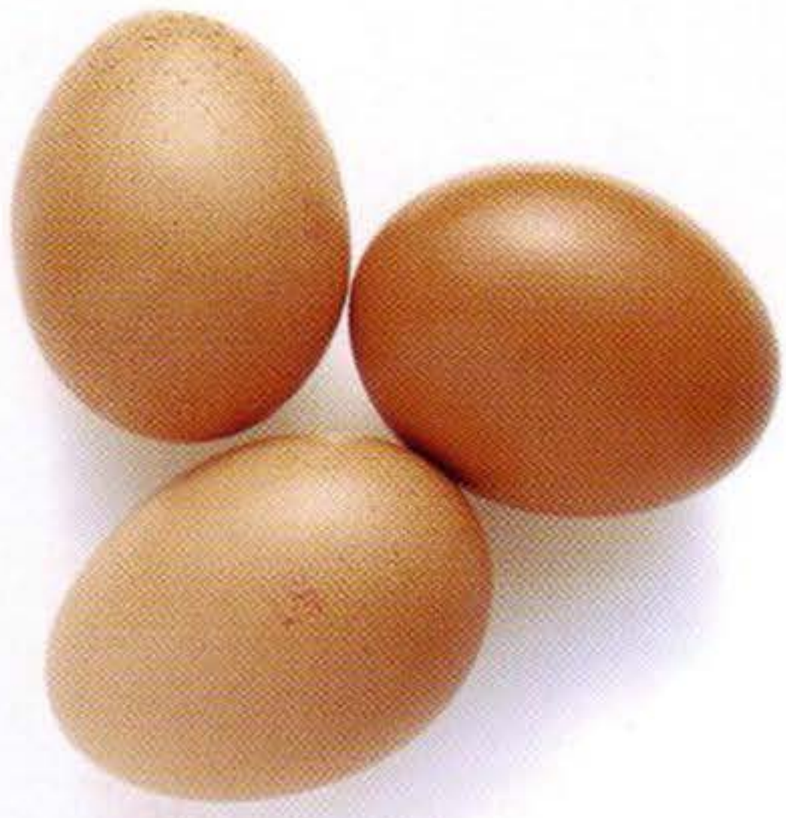
Préparation pain perdu pour 1 pancake :
1 œuf entier
20 g de sucre en poudre
5 cl de lait demi-écrémé
5 cl de crème liquide
10 g de beurre pour la poêle
sucre

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs entiers et le miel. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les pancakes dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Battez l'œuf en omelette avec le sucre dans un saladier, puis incorporez petit à petit le lait et la crème. Mélangez. Trempez les pancakes dans cette préparation pendant 5 minutes et faites-les dorer 1 minute de chaque côté dans une poêle avec le beurre. Servez aussitôt et saupoudrez de sucre.

Ces pancakes se dégustent chauds, en dessert,
accompagnés d'une sauce caramel et de glace à la vanille.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Servez la glace au dernier moment pour qu'elle n'ait pas le temps de fondre.



Pancakes
À LA CONFITURE DE FRAISES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 pancakes :
2 œufs
125 g de farine fluide
15 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de miel liquide
125 g de framboises

Garniture pour 1 pancake :
1 cuillerée à soupe de confiture de fraises
(voir recette de la confiture d'abricots p. 102)
10 g de beurre

• Réalisez la confiture de fraises 48 heures à l'avance.
• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs entiers et le miel. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Incorporez les framboises à la pâte avant la cuisson.
• Préparez les pancakes dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Nappez les pancakes de confiture de fraises et ajoutez un morceau de beurre.

Ces pancakes peuvent se déguster en dessert,
accompagnés d'une boule de glace à la vanille ou à la fraise,
ou encore d'une crème anglaise.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Il existe dans le commerce des emporte-pièces en forme d'animaux ou autres. Servez-vous-en pour découper les pancakes une fois qu'ils sont cuits. Cela amusera les enfants.

Fondue de pancakes AU PRALIN

INGRÉDIENTS

Pâte pour 6 pancakes :
2 œufs
125 g de farine fluide
15 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de miel liquide
80 g de pralin (amandes-noisettes)

Sauce pour 1 pancake :
50 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs entiers et le miel. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Incorporez le pralin à la pâte avant la cuisson.
• Préparez les pancakes dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Faites fondre le chocolat dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes. Ajoutez la crème et remuez. Versez la sauce dans un bol.
• Découpez les pancakes en morceaux et, à l'aide de baguettes chinoises ou d'une fourchette, trempez-les dans la sauce et dégustez.

Ces pancakes se dégustent en dessert. Ils peuvent être accompagnés de fruits que l'on trempe également dans le chocolat.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Tous les ingrédients que j'utilise dans mes recettes se trouvent en grande surface. N'hésitez pas à employer des produits en conserve ou surgelés si vous manquez de temps. Sinon, rien ne vaut une balade sur votre marché préféré.

Pancakes DE POIRES AU VIN

INGRÉDIENTS

Pâte pour 6 pancakes :
2 œufs
125 g de farine fluide
15 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de miel liquide

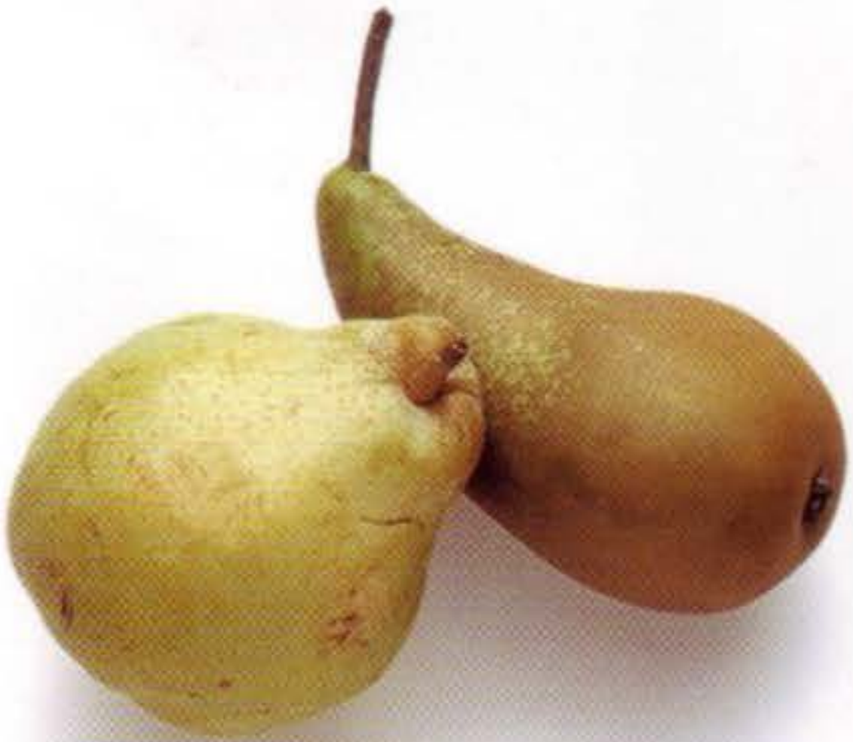
Garniture pour 1 pancake :
1 poire williams
25 cl de beaujolais
50 g de sucre en poudre
2 tranches d'orange
1 pincée de quatre-épices
quelques grains de poivre noir
1 cuillerée à soupe de sirop de cassis Monin®

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs entiers et le miel. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Dans une casserole, préparez un sirop à feu doux en mélangeant le vin, le sucre, les épices, le poivre et les tranches d'orange. Épluchez la poire en gardant la queue. Trempez-la dans le sirop de cassis et faites-la cuire dans le vin pendant 15 minutes. Égouttez-la et coupez-la en tranches.
• Préparez les pancakes dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Posez chaque pancake sur une assiette, mettez des poires par-dessus et nappez de sirop.

Ces pancakes se dégustent en dessert avec un verre de beaujolais.

LE CONSEIL DE SOPHIE

J'utilise pour mes recettes le sirop gourmet de chez Monin®, que vous trouverez en grande surface. Il restitue tous les arômes naturels des fruits. De plus, il est conditionné en petites bouteilles de 33 centilitres, ce qui rend son utilisation pratique.



Pancakes AUX POMMES

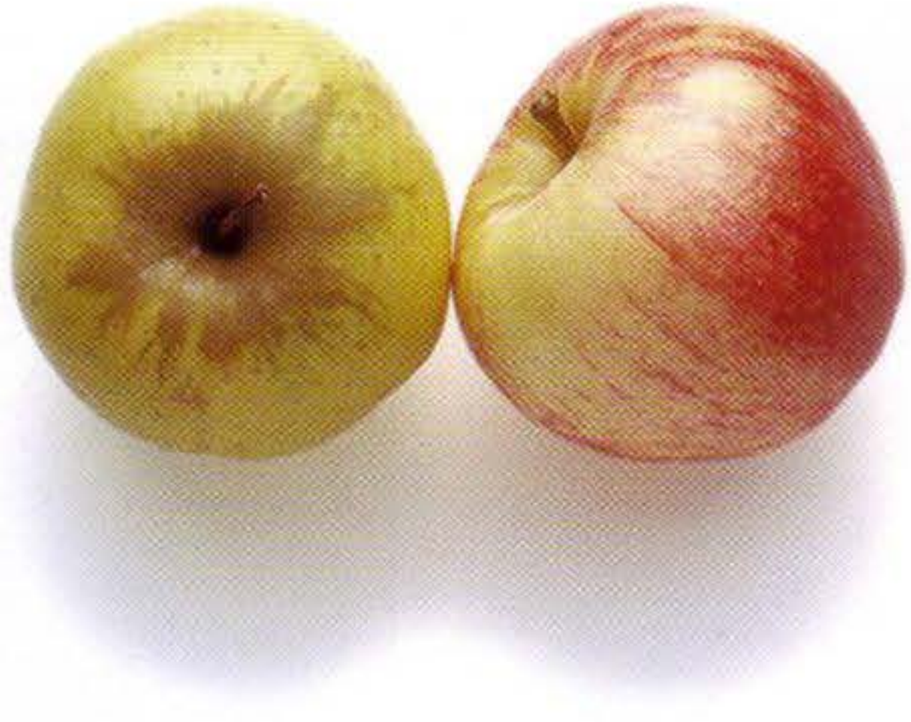
INGRÉDIENTS
Pâte pour 6 pancakes :
2 œufs
125 g de farine fluide
15 cl de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique
1 cuillerée à soupe de miel liquide
2 pommes golden ou reinettes
1 pincée de cannelle
beurre
sucre en poudre

• Mettez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs entiers et le miel. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez les pommes et râpez-les. Incorporez-les à la pâte avant la cuisson.
• Préparez les pancakes dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Posez chaque pancake sur une assiette, mettez-y une bonne noisette de beurre, saupoudrez-le de sucre et de cannelle et servez aussitôt.

Ces pancakes se dégustent tièdes, au goûter ou au brunch, accompagnés ou non d'une glace aux pommes ou autre.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Utilisez du beurre et non de l'huile pour la cuisson à la poêle de vos pancakes ou de vos crumpets.



Crêpes
À LA MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS
Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
125 g de cerises burlat ou de griottes au sirop dénoyautées

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
50 g de chocolat noir 60/70 %
5 cl de crème liquide
2 œufs

• Dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes, faites fondre le chocolat avec la crème. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit bien lisse. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes au chocolat tiédi en remuant. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au chocolat. Versez la préparation dans un saladier et placez-la en bas du réfrigérateur, recouverte d'un film étirable, pendant au moins 6 heures.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Ajoutez les cerises à la pâte juste avant la cuisson (conservez en quelques-unes pour la décoration) et préparez des crêpes de 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Montez le gâteau en intercalant une crêpe, de la mousse au chocolat, et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Ajoutez quelques cerises sur le dessus et servez aussitôt.

Ce gâteau de crêpes se déguste en dessert.

LE CONSEIL DE SOPHIE
Préparez la mousse au chocolat et la pâte à crêpes la veille.

Crêpes
AU CHOCOLAT ET AUX POIRES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
50 g de chocolat noir

Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
1/2 boîte 4/4 de poires
10 g de pignons de pin
chantilly

Sauce pour 1 gâteau de 3 crêpes :
50 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit le beurre et le chocolat préalablement fondus. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Découpez les poires en tranches et préparez la sauce chocolat : faites fondre le chocolat dans une casserole au bain-marie à feu doux ou au micro-ondes. Ajoutez la crème et remuez.
• Préparez des crêpes de 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, des poires, la sauce chocolat et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Ajoutez de la crème chantilly et des pignons de pin et servez aussitôt.

Ce gâteau de crêpes se déguste en dessert.
Il est recommandé aux sportifs !

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous pouvez alléger ces gâteaux en remplaçant le chocolat par du fromage blanc légèrement sucré. Dans ce cas, ne mettez pas de chantilly.

Cornets AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 cornet :
150 g d'un mélange de fraises, fraises des bois, framboises, cerises…
chantilly

Crème pâtissière pour 1 cornet :
15 cl de lait entier
2 œufs
60 g de sucre en poudre
15 g de farine
1 gousse de vanille
5 g de beurre

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez la crème pâtissière (voir recette p. 104).
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Disposez chaque crêpe en cornet dans une coupe à glace. Remplissez-la de crème pâtissière puis de fruits rouges lavés, dénoyautés et équeutés. Décorez de chantilly et servez aussitôt.
Ces crêpes se dégustent froides et peuvent être préparées à l'avance.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Tous les fruits rouges se congèlent très bien, excepté les fraises, qui sont assez délicates. Laissez-les décongeler à température ambiante dans une passoire, au-dessus d'un saladier, afin de récupérer le jus.

Crêpes
À L'ANANAS ET AU COCO

INGRÉDIENTS
Pâte pour 10 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
50 g de noix de coco en poudre

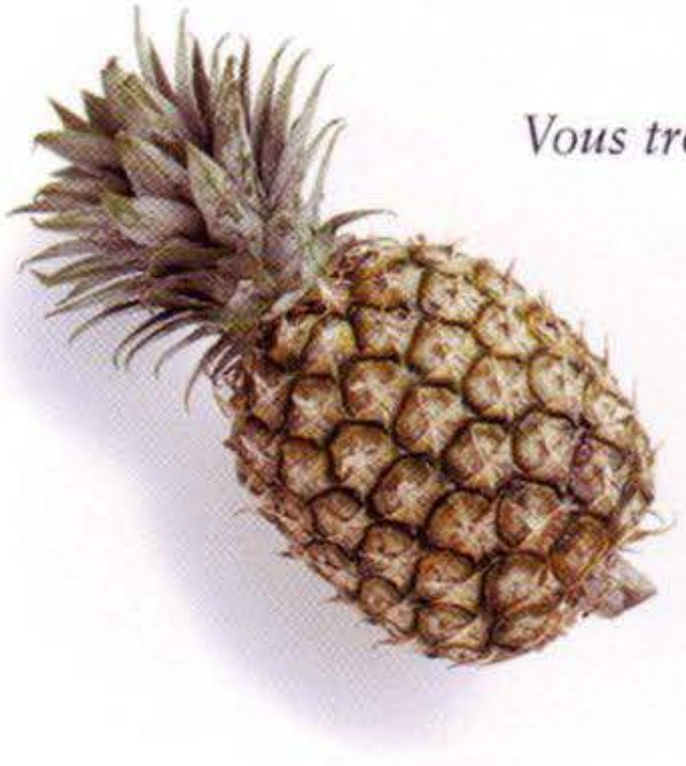
Garniture pour 1 gâteau de 3 crêpes :
1 petit ananas ou 6 tranches d'ananas au sirop
50 g de sucre en poudre
50 g de beurre demi-sel
15 cl de crème liquide

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez petit à petit le beurre fondu et la noix de coco. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Épluchez l'ananas. Tranchez-le en deux parties. À l'aide d'un vide-pomme, enlevez le cœur et coupez l'ananas en tranches.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Versez le sucre dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Posez sur feu vif. Dès que le sucre caramélise, retirez la casserole du feu et ajoutez la crème et le beurre. Mélangez. Trempez les tranches d'ananas une à une dans le caramel puis disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Faites-les rôtir 10 minutes.
• Préparez des crêpes de 0,5 centimètre d'épaisseur dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 centimètres de diamètre.
• Montez le gâteau en intercalant : une crêpe, les tranches d'ananas, un peu de caramel et ainsi de suite jusqu'à la troisième crêpe. Ajoutez une boule de glace à la noix de coco ou de la crème chantilly et servez aussitôt.

Ce gâteau de crêpes se déguste en dessert.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Vous trouverez de bonnes glaces chez Picard® ou Thiriet Surgelés.



Cornets DE MELON ET DE PRUNES

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 melon surprise :
1 melon
50 g de prunes reines-claudes, mirabelles ou quetsches
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillerée à soupe de sirop de mûres
le jus d'1/2 citron

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Décalottez le melon. Retirez-en délicatement les graines puis la pulpe sans abîmer l'écorce. Coupez la pulpe en morceaux ainsi que les prunes préalablement dénoyautées.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Découpez 2 crêpes en lanières. Dans un bol, mélangez-les aux fruits. Ajoutez le sucre vanillé et le jus de citron. Remuez et disposez le tout dans le melon. Arrosez de sirop de mûres, recouvrez le melon de sa calotte et servez.

Ces crêpes se dégustent froides.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Je choisis toujours un melon lourd, sans taches et avec une petite pastille du côté opposé au pédoncule. Vous pouvez remplacer les prunes par d'autres fruits, tels que les pêches ou les framboises.

Cornets À L'ANANAS ET À LA BANANE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 cornet :
1/2 ananas victoria
1/2 banane
1 boule de glace à l'ananas ou au coco

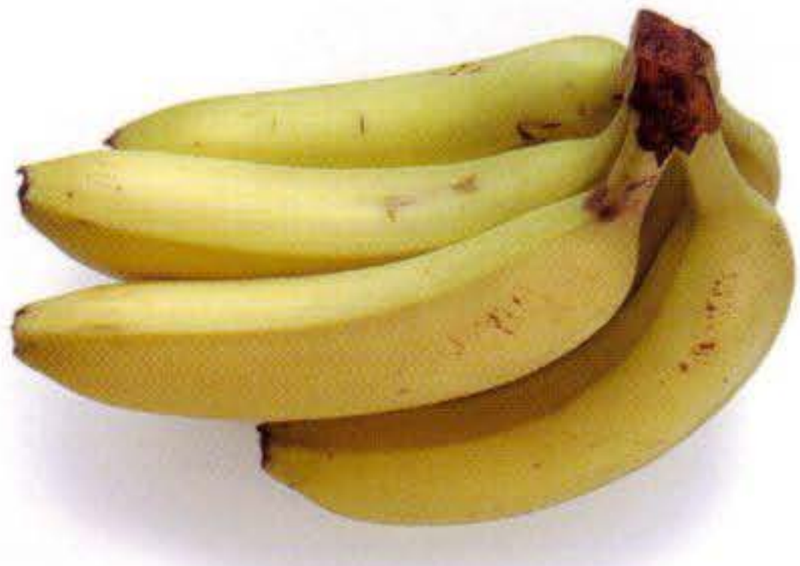
Sauce au miel pour 1 cornet :
jus de 1 orange
2 cuillerées à soupe de miel liquide

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Épluchez l'ananas et retirez le cœur, puis coupez-le en morceaux. Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.
• Disposez chaque crêpe en cornet dans une coupe à glace. Placez les fruits dans la coupe et posez la boule de glace par-dessus. Dans une petite casserole, versez le jus d'orange et le miel. Portez à ébullition et retirez immédiatement du feu. Versez la sauce sur la glace et servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent froides, arrosées de sauce au miel chaude.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Ces crêpes en cornet sont idéales comme dessert. Elles peuvent être préparées à l'avance et vous n'aurez plus qu'à mettre la glace et la sauce au dernier moment. Achetez de belles coupes à glace ou des grands verres assez larges, et le tour est joué !



Cornets MONT-BLANC

INGRÉDIENTS

Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
60 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
60 g de farine de châtaigne
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 cornet :
1 cuillerée à soupe de crème de marron vanillée
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
chantilly

Sauce chocolat pour 1 cornet :
50 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide

• Mettez les farines et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Disposez chaque crêpe en cornet dans une coupe à glace. Remplissez-la de crème de marron puis de crème fraîche.
• Faites fondre le chocolat au bain-marie dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes. Ajoutez la crème et remuez. Versez la sauce chocolat sur la crème fraîche et décorez de chantilly. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent froides, arrosées de chocolat chaud.

LE CONSEIL DE SOPHIE

J'utilise du chocolat noir à 60 ou 70 % de cacao. Néanmoins, vous pouvez utiliser un nappage au chocolat tout prêt, que vous trouverez en grande surface. Ajoutez, selon votre goût, 1 cuillerée à café de whisky pour parfumer le chocolat fondu. Vous pouvez également remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc ou au lait.

Crêpes À LA BOURDALOUE

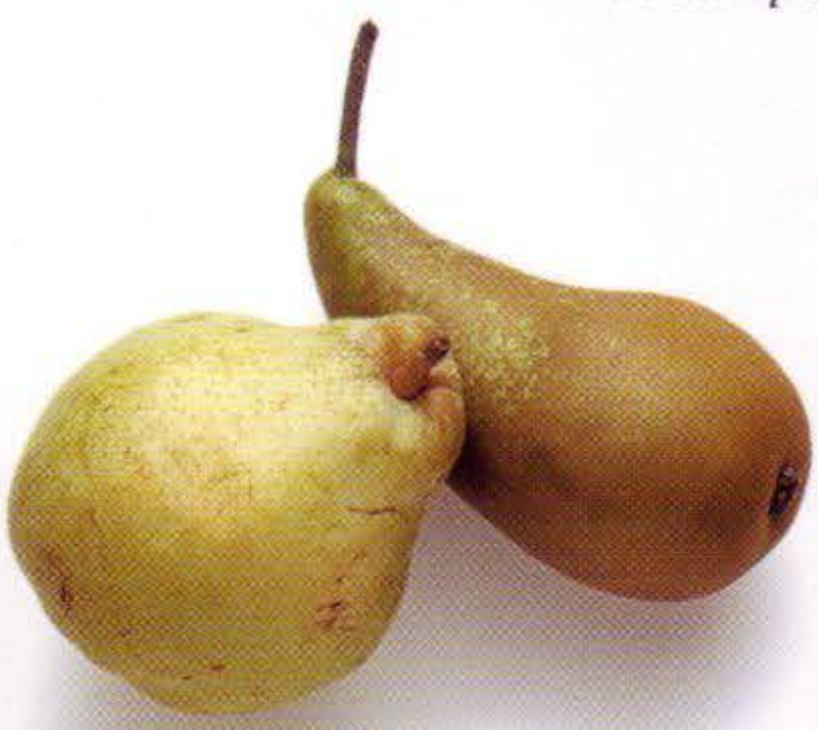
INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 roulé :
1 poire ou 125 g d'abricots
sucre glace

Crème d'amandes pour 1 roulé :
20 g d'amandes en poudre
20 g de beurre mou
20 g de sucre en poudre
1 œuf

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Épluchez, lavez et dénoyautez les fruits. Coupez-les en morceaux.
Dans un bol, mettez la poudre d'amandes et le sucre. Ajoutez l'œuf, puis le beurre en pommade. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une crème.
• Étalez cette préparation sur une partie de chaque crêpe, ajoutez les fruits et roulez les crêpes sur elles-mêmes. Disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pendant 20 minutes.

Ces crêpes se dégustent tièdes, en dessert,
accompagnées d'une boule de glace de votre choix.



Crêpes soufflées AU GRAND MARNIER®

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
5 cl de Grand Marnier® (facultatif)

Garniture pour 1 roulé :
2 œufs (1 jaune + 2 blancs)
1 cuillerée à soupe de farine fluide
1 cuillerée à soupe de sucre glace
1 cuillerée à soupe de miel liquide
1 cuillerée à soupe de Grand Marnier®
zeste d'1/2 citron

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu et le Grand Marnier® petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Dans un saladier, mélangez 1 jaune d'œuf avec le miel, le Grand Marnier®, le zeste de citron et la farine. Battez les blancs en neige en versant le sucre glace en pluie. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
• Garnissez la moitié de chaque crêpe et repliez l'autre moitié par-dessus. Disposez les crêpes dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les crêpes soient bien gonflées. Servez dès la sortie du four afin d'éviter qu'elles ne retombent.

Ces crêpes se dégustent tièdes, en dessert.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Rangez toujours les roulés ou les soufflés dans un plat légèrement beurré et placez-les au milieu du four.

Crêpes soufflées AUX POMMES ET AU CHAMPAGNE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de champagne

Garniture pour 1 roulé :
2 œufs (1 jaune + 2 blancs)
1/2 pomme golden ou autre
1 cuillerée à soupe de farine fluide
1 cuillerée à soupe de sucre glace
1 cuillerée à soupe de miel liquide
beurre

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le champagne.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Épluchez la pomme et coupez-la en petits morceaux. Dans une poêle, faites-la compoter à feu doux avec un peu de beurre et 1 cuillerée à café d'eau. Écrasez les morceaux à la fourchette et laissez refroidir. Dans un saladier, mélangez 1 jaune d'œuf avec le miel et la farine et ajoutez la compote. Mélangez. Battez les blancs en neige en versant le sucre glace en pluie. Incorporez-les délicatement à la compote.
• Garnissez la moitié de chaque crêpe et repliez l'autre moitié par-dessus. Disposez les crêpes dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les crêpes soient gonflées. Servez dès la sortie du four afin d'éviter qu'elles ne retombent.

Ces crêpes se dégustent en dessert,
accompagnées d'une coupe de champagne.

LE CONSEIL DE SOPHIE

À la Chandeleur, faites sauter les crêpes avec une pièce de monnaie dans la main ! La légende assure que cela vous apportera la fortune.

Crêpes STRUDEL

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 roulé :
1 pomme golden ou autre
10 g de raisins sultana
10 g de noix concassées
1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
1 pincée de chapelure
1 pincée de cannelle
10 g de beurre
sucre glace

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Versez les raisins dans un bol, recouvrez-les d'eau tiède et laissez-les gonfler. Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-y les pommes. Ajoutez le sucre, les noix, la cannelle et la chapelure. Remuez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Égouttez les raisins et ajoutez-les aux pommes. Mélangez.
• Étalez cette préparation sur une partie de chaque crêpe et roulez-les sur elles-mêmes. Disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pendant 15 minutes.

Ces crêpes se dégustent tièdes, en dessert,
accompagnées d'une boule de glace à la vanille.

Cornets MELBA

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 cornet :
1 pêche bien mûre
50 g de fraises
1 cuillerée à soupe de gelée de groseilles
1 boule de glace à la vanille
10 g d'amandes effilées
chantilly

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Étalez les amandes sur la plaque du four et faites-les dorer légèrement 2 minutes sous le gril. Dénoyautez la pêche et épluchez-la. Coupez-la en morceaux et mélangez-la délicatement aux fraises lavées et équeutées.
• Disposez chaque crêpe en cornet dans une coupe à glace. Placez les fruits dans la coupe, puis la gelée de groseilles. Posez la boule de glace par-dessus, décorez de chantilly et parsemez d'amandes. Servez aussitôt.

Ces crêpes se dégustent froides.

LE CONSEIL DE SOPHIE

La fraise est un fruit qui ne se conserve pas et qu'il faut déguster le jour même. Choisissez des fraises de France de petite taille et parfumées.

Crêpes À LA BANANE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture pour 1 roulé :
1 banane
10 g de sucre en poudre
10 g de beurre
sucre glace

Sauce chocolat pour 1 roulé :
50 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Épluchez la banane et découpez-la en rondelles. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-y les rondelles de banane. Saupoudrez de sucre et laissez caraméliser pendant 5 minutes à feu doux.
• Étalez cette préparation sur une partie de chaque crêpe, puis roulez-les sur elles-mêmes. Disposez-les dans un plat à four rectangulaire antiadhésif. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pendant 10 minutes.
• Faites fondre le chocolat au bain-marie dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes. Ajoutez la crème et remuez. Posez les roulés à la banane sur des assiettes et arrosez-les de sauce chocolat.

Ces crêpes se dégustent tièdes, en dessert.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Pour chaque recette, j'indique une présentation, mais il va de soi que, pour une même préparation, le résultat peut être différent. À partir de mes propositions, laissez-vous guider par votre inspiration.

Crêpes AU CITRON MERINGUÉES

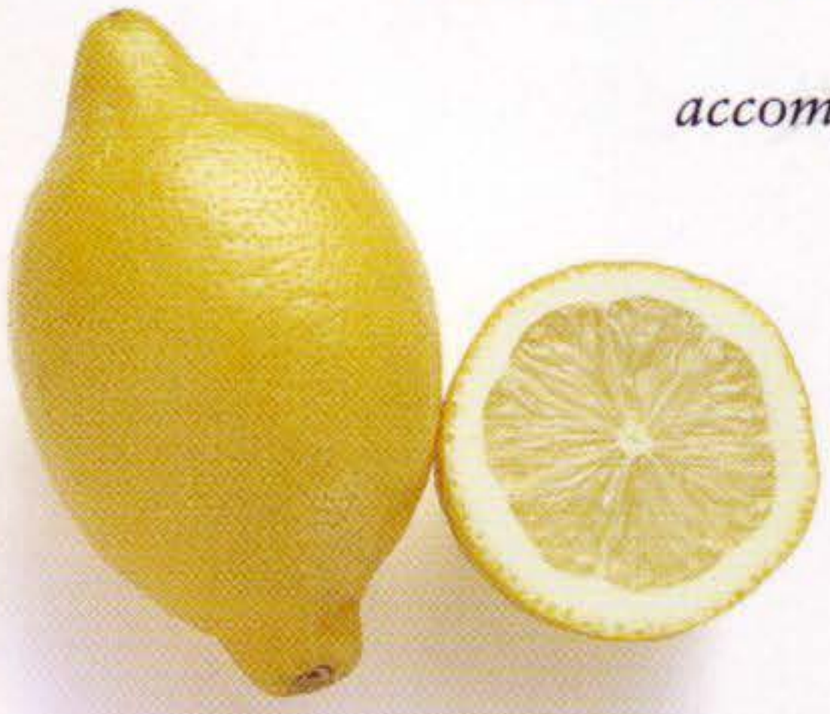
INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
le jus et le zeste d'1 citron

Crème pâtissière pour 1 roulé :
2 œufs
60 g de sucre en poudre
15 g de farine
15 cl de lait demi-écrémé
le jus d'1/2 citron

Meringue pour 1 roulé :
1 blanc d'œuf
25 g de sucre en poudre
1 petite pincée de sel

• Préparez la crème pâtissière (voir recette p. 104). Ajoutez le jus de citron en fin de cuisson et laissez refroidir en remuant fréquemment.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu, le jus et le zeste du citron. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Garnissez la moitié de chaque crêpe de crème pâtissière et repliez l'autre moitié par-dessus. Pour chaque roulé, montez 1 blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel, puis versez le sucre en continuant à battre. Étalez la meringue sur chaque roulé et enfournez jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laissez refroidir et servez.

Ces crêpes se dégustent froides,
accompagnées d'une boule de glace à la vanille.



Crêpes
PIE À LA RHUBARBE

INGRÉDIENTS
Pâte pour 2 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture :
1 kg de rhubarbe
250 g de sucre en poudre
50 g de fécule de pomme de terre
10 g de beurre
farine

• Lavez la rhubarbe et épluchez-la. Coupez-la en tronçons de 1 cm. Mettez-les avec le sucre dans une casserole. Mélangez. Laissez macérer 30 minutes.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Posez la casserole contenant la rhubarbe et son jus sur feu doux et laissez cuire durant 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez la fécule et mettez de côté.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Pendant ce temps, préparez une crêpe dans une galétière de 30 centimètres de diamètre : versez la pâte à crêpes dans la galétière sur 1 centimètre de hauteur. Laissez cuire durant 4 minutes puis retournez délicatement à l'aide d'une spatule à crêpes et laissez cuire l'autre face 2 minutes. Faites de même pour la seconde crêpe.
• Déposez une crêpe dans un moule à tarte de 27 centimètres de diamètre préalablement beurré et fariné. Pressez-la bien au fond et sur les parois. Étalez la rhubarbe dessus et répartissez 10 g de beurre en petits morceaux. Recouvrez avec la seconde crêpe et pressez les bords pour les réunir. À l'aide d'un petit couteau, entaillez légèrement la crêpe du dessus afin que la vapeur s'échappe. Enfournez la tarte pendant 15 minutes.

Cette tarte se déguste tiède ou à température ambiante,
accompagnée de crème fraîche.

Pudding DE CRÊPES

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture :
4 œufs (4 jaunes + 4 blancs)
150 g de sucre en poudre
150 g de fruits confits
100 g de raisins blonds ou de Corinthe
150 g de beurre
50 cl de lait demi-écrémé
2 cuillerées à soupe de rhum

• Faites tremper les fruits confits et les raisins avec le rhum pendant 30 minutes recouverts d'eau tiède.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préparez 4 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Faites bouillir le lait avec le sucre. Coupez les crêpes en lanières. Ajoutez-les au lait avec les fruits confits et les raisins égouttés, les jaunes d'œuf et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation.
• Versez le tout dans un moule à charlotte de 18 centimètres de diamètre préalablement beurré et mettez-le au bain-marie dans le four pendant 1 heure. Plantez la pointe d'un couteau dans le pudding, il est cuit lorsque la pointe ressort sèche. Laissez tiédir et démoulez sur un plat rond.

Ce pudding se déguste en dessert, à température ambiante, accompagné d'une crème anglaise ou d'un coulis d'abricots.

Clafoutis AUX FRUITS

INGRÉDIENTS
Pâte pour 1 clafoutis de 6 parts :
2 œufs
125 g de farine fluide
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
10 cl de lait demi-écrémé
20 cl de crème liquide
1 sachet de levure

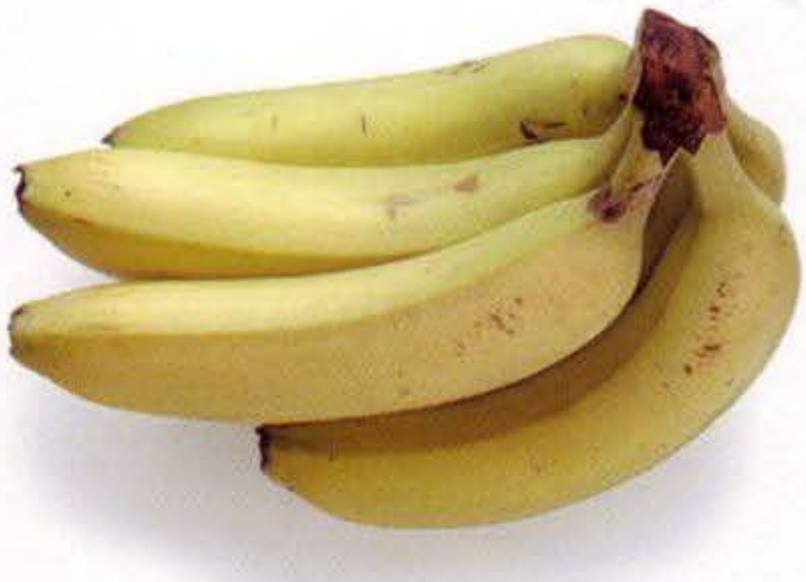
Garniture :
2 pêches
2 brugnons ou nectarines
2 bananes
125 g de framboises
1 sachet de sucre vanillé
beurre

• Mettez la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait et la crème liquide.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Épluchez les pêches, les brugnons et les bananes. Coupez-les en morceaux et disposez tous les fruits dans un plat rectangulaire légèrement beurré d'environ 25 x 19 cm. Versez la pâte à crêpes par-dessus, saupoudrez de sucre vanillé et enfournez pendant 30 minutes.

Ce gâteau se déguste tiède ou froid, selon votre goût.
Il est idéal pour un brunch ou un buffet campagnard.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Les inconditionnels du « bio » peuvent remplacer tous les ingrédients par des produits biologiques vendus dans les magasins spécialisés en gardant les mêmes proportions.



Charlotte DE CRÊPES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS
Pâte pour 8 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé
50 g de cacao Van Houten® (facultatif)

Mousse au chocolat :
250 g de chocolat
6 œufs (6 jaunes + 6 blancs)
50 g de sucre en poudre
15 cl de crème liquide

• Mettez la farine, le sucre, le cacao et la levure dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Dans une casserole au bain-marie ou au micro-ondes, faites fondre le chocolat avec la crème. Mélangez le tout jusqu'à ce que le chocolat soit bien lisse. Ajoutez les jaunes d'œuf au chocolat tiédi en remuant. Battez les blancs en neige, ajoutez le sucre au dernier moment tout en continuant à battre et incorporez délicatement au chocolat.
• Préparez 4 crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.
• Mettez une crêpe découpée à l'aide d'une paire de ciseaux dans le fond d'un moule à charlotte de 18 centimètres de diamètre, puis tapissez les parois avec environ trois crêpes. Versez la mousse au chocolat sur les crêpes, ramenez les bords qui dépassent vers l'intérieur. Posez une assiette sur le moule et mettez-le au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.
• Faites tremper le moule jusqu'à mi-hauteur dans votre évier plein d'eau chaude durant 10 secondes. Essuyez-le, puis mettez par-dessus un plat rond et retournez-le afin de démouler la charlotte.

Servez cette charlotte aussitôt,
accompagnée d'une crème anglaise.

Tarte AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

Pâte pour 2 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture :
500 g de fraises
sucre glace
beurre
farine

Crème pâtissière :
2 œufs
60 g de sucre en poudre
15 g de farine
15 cl de lait demi-écrémé
5 g de beurre

• Préparez la crème pâtissière (voir recette p. 104). Ajoutez le beurre en fin de cuisson et laissez refroidir en remuant fréquemment.
Battez les 2 blancs restants en neige et incorporez-les délicatement à la crème pâtissière froide.
• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 5/6).
• Pendant ce temps, préparez une crêpe dans une crêpière de 30 centimètres de diamètre : versez la pâte à crêpes dans la crêpière sur 1 centimètre de hauteur. Laissez cuire 4 minutes, puis retournez délicatement à l'aide d'une spatule à crêpes et laissez cuire l'autre face 2 minutes.
• Déposez la crêpe dans un moule à tarte de 27 centimètres de diamètre préalablement beurré et fariné. Pressez-la bien au fond et sur les parois. Passez-la 15 minutes au four. Laissez-la refroidir, puis étalez la crème pâtissière dessus. Lavez, équeutez les fraises et répartissez-les harmonieusement sur la crème. Parsemez de sucre glace et servez.

Cette tarte se déguste en dessert,
accompagnée d'un coulis de fraises ou de fruits rouges.

Tarte AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS
Pâte pour 2 crêpes :
2 œufs
125 g de farine avec poudre levante incorporée
(ou 125 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique)
50 g de beurre
50 g de sucre en poudre
30 cl de lait demi-écrémé

Garniture :
250 g de chocolat noir
25 cl de crème liquide
10 cl de lait demi-écrémé
2 œufs
beurre
farine

• Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez le beurre fondu petit à petit. Mélangez bien et délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud.
• Préchauffez le four à 180°C (th. 5/6).
• Pendant ce temps, préparez une crêpe dans une crêpière de 30 centimètres de diamètre : versez la pâte à crêpes dans la crêpière sur 1 centimètre de hauteur. Laissez cuire 4 minutes, puis retournez délicatement à l'aide d'une spatule à crêpes et laissez cuire l'autre face 2 minutes.
• Déposez la crêpe dans un moule à tarte de 27 centimètres de diamètre préalablement beurré et fariné. Pressez-la bien au fond et sur les parois.
• Faites fondre le chocolat cassé en morceaux dans une casserole avec le lait et la crème. À l'aide d'un fouet, mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez tiédir et ajoutez les œufs. Fouettez afin d'obtenir une crème onctueuse. Versez la préparation sur le fond de la tarte et mettez au four pendant 15 minutes.

Cette tarte se déguste en dessert, à température ambiante, accompagnée d'une crème anglaise.

LE CONSEIL DE SOPHIE

Plus vos ingrédients seront de qualité, meilleures seront vos crêpes et leurs garnitures, sucrées ou salées. Ne négligez donc pas ce point pour les matières premières (œufs, farine, sucre, lait…) ni pour les garnitures (chocolat, fruits…).

PETIT LEXIQUE CULINAIRE

- **Blondir :** faire prendre à un ingrédient, notamment aux oignons, une légère coloration dorée en le faisant rissoler dans un peu de beurre ou d'huile.
- **Confire :** préparer certains aliments en les faisant cuire doucement dans leur graisse ou en les enrobant de sucre.
- **Dégorger :** saupoudrer certains légumes de sel pour éliminer partiellement leur eau de végétation et les rendre plus digestes.
- **Détailler :** couper une viande, un poisson, un légume ou un fruit en dés, en rondelles…
- **Écumer :** enlever l'écume qui se forme à la surface d'un liquide ou d'une préparation en train de cuire.
- **Émincer :** couper en tranches fines.
- **Escaloper :** détailler en tranches plus ou moins fines, taillées en biais.
- **Étuver :** faire cuire un aliment à chaleur douce, à couvert, avec très peu de matière grasse et de liquide.
- **Hacher :** réduire un aliment en très menus morceaux, à l'aide d'un couteau ou d'un hachoir.
- **Macérer :** faire tremper ou mariner, le temps de la préparation de la base, des fruits, notamment des raisins, dans un liquide.
- **Mijoter :** laisser cuire doucement à feu doux.
- **Monder :** retirer la peau d'un fruit après l'avoir plongé quelques secondes dans de l'eau en ébullition.
- **Mouiller :** ajouter un liquide à une préparation culinaire, pour la faire cuire ou pour confectionner une sauce.
- **Parer :** éliminer les parties non utilisées d'une viande, d'un poisson ou d'un légume au moment de sa préparation.
- **Réduire :** diminuer le volume d'un liquide par évaporation, en le maintenant à ébullition à feu vif, sans y toucher.
- **Rissoler :** faire colorer une viande, une volaille ou un légume jusqu'à une caramélisation superficielle dans une poêle ou une sauteuse.
- **Sirop :** pour le réaliser, faire bouillir ensemble une quantité équivalente d'eau et de sucre.
- **Zester :** râper une écorce d'orange, de citron ou de pamplemousse avec une râpe ou un zesteur.

Les Crêpes de Sophie

Après l'immense succès des *Cakes de Sophie*, cette passionnée des poêlons nous dévoile ses recettes de crêpes issues du garde-manger du monde entier. Ainsi l'Amérique les nomme-t-elle *pancakes*, la Russie *blinis* et l'Angleterre *crumpets*.
Sophie Dudemaine décline de mille façons gourmandes ce plat convivial dont on ne connaît que quelques classiques. Crêpe aux lardons et aux cèpes, crêpe Monsieur, aumônière de Saint-Jacques au curry, blini au saumon mariné, crêpe aux pommes flambées, crêpe au chocolat et aux poires, pancake façon pain perdu ou pudding de crêpes…
Du déjeuner en famille au goûter des enfants, 80 délicieuses idées salées ou sucrées, de toutes formes, pour se régaler simplement.

Sophie Dudemaine a fait son apprentissage auprès de grands chefs. Elle s'est ensuite consacrée aux cakes, a créé son propre label et a écrit les célèbres *Cakes de Sophie*. Aujourd'hui, avec ses recettes de crêpes, elle persiste dans un domaine où elle excelle : imaginer et rendre simples les recettes les plus compliquées.

Retrouvez toutes nos parutions sur le site internet www.editionsminerva.fr

25,00 € TTC
(prix France)

9 782830 706239

www.lamartinieregroupe.com